

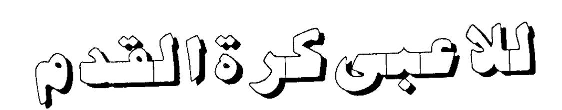
عميد كلية التربية الرياضية بالمنيا الأسبق

رئيس قسم نظريات الألعاب وطرقها سابقا

أستاذ التدريب الرياضى وكرة القدم

بكليات التربية الرياضية للبنين

الاختبارات و القياسات



١٤١٣هـ/١٩٩٣م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربى

الإدارة : ٩٤ شارع عباس العقاد

مدينة نصر - ت : ٢٦١٩٠٤٩

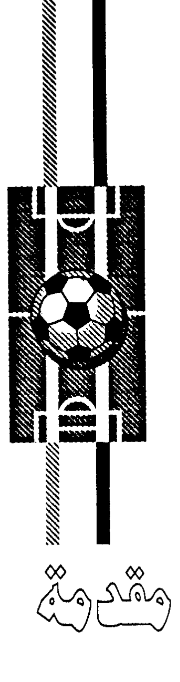
٧٩٦,٣٣ حنفى محمود مختار.
ح ن أ خ
الاختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم / حنفى محمود مختار. ـ القاهرة : دار الفكر العربى، ١٩٩٣.

٧٢ ص : إيض ؛ ٢٤ سم.

تدمك : ٣ ـ ٠٦٠٥ ـ ١٠ ـ ٩٧٧ ٠

١ - كرة القدم ـ تدريب. ٢ ـ الاختبارات والقياسات التعليمية. أ ـ العنوان.

تصميم وإخراج الفنى / سهيل سيد العبد



بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

أصبح التقويم من العمليات التى تلعب دورا هاما لتطوير أداء الأفراد والجماعات فى مجالات الحياة المختلفة.

ولقد فطن علماء التربية الرياضية إلى أهمية التقويم فى مجال التدريب الرياضي. فالتقويم يعنى قياس مستوى أداء اللاعبين كأفراد وكجماعة، ثم مقارنة ذلك بأهداف خطة وبرامج التدريب الموضوعة وتعديل مسارها لتحقيق هذه الأهداف مع نهاية فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

والقياس يعتمد على اختبارات يختارها المدرب بعناية لقياس متطلبات عملية التدريب، وللأسف فإن الغالبية العظمى من مدربى كرة القدم لايقومون بقياس مستوى لاعبيهم خلال عملية التدريب لعدم توافر مثل هذه الاختبارات لديهم ـ لذلك فقد قمت بوضع

مادة هذا الكتاب وجعلتها من البساطة بحيث يستطيع كل مدرب استخدام هذه الاختبارات بسهولة ـ بل يمكن أن يستخدمها أكثر من ذلك كتمرينات بدنية أو مهارية، وهو فى نفس الوقت يتعرف على مستوى لاعبيه.

أرجو أخيرا من كل أبنائى مدربى كرة القدم أن يقوموا بتطوير برامجهم التدريبية بإدخال عنصر القياس واستخدام الاختبارات حتى تكتمل عملية التدريب وتحقق أهدافها.

والله الموفق وهو خير معين.

المؤلف

أهمية الاختبارات لمدرب كرة القدم

يقوم مدرب كرة القدم بعملية التدريب يوما بعد يوم وأسبوعا بعد أسبوع مع فريقه بدون أن يستطيع أن يحدد بدقة مقدار تقدم كل لاعب فى الفريق. حقيقة قد تكون عين المدرب واعية وملاحظته للاعبيه جيدة ولكنه لايستطيع يقينيا أن يحدد مستوى كل لاعب ومقدار تقدمه ليطمئن على نجاح عملية التدريب وأنها تسير فى الخط الذى حدده المدرب. والمدرب الجيد المدرك لعمله يعلم أهمية قياس مستوى لاعبيه حتى يعدل من برنامج التدريب إذا كان لابد من ذلك.

وهناك أنواع كثيرة من الاختبارات لقياس متطلبات تدريب كرة القدم. فهناك اختبارات لقياس الحالة البدنية واختبارات لقياس الحالة المهارية للاعبين وهى غالبا ما يدركها المدرب. ولكن هناك أيضا الاختبارات النفسية واختبارات القدرات العقلية واختبارات الأداء الخططى.

والمدرب يقوم بقياس حالات اللاعبين البدنية والمهارية والعقلية والخططية قبل بدء فترة الإعداد. ثم يقيس مرة أخرى فى منتصف الفترة ثم مرة ثالثة قبل انتهاء الفترة وقبل بدء فترة المباريات حتى يمكنه أن يجرى التعديل الأخير لمتطلبات عملية التدريب التى يشعر أنها لم تحقق الهدف من التدريب. كما يمكن للمدرب أن يجرى الاختبارات خلال فترة المباريات إذا وجد أن مستوى بعض لاعبيه قد هبط وخاصة من الناحية البدنية.

والاختبارات فى هذا الكتاب لم توضع لها درجات معيارية للمقارنة بين اللاعبين. حيث إن الهدف من هذه الاختبارات أن يقيس المدرب مستوى اللاعب الشخصى ومقدار تقدمه. وأن يكون التنافس بين اللاعب ونفسه فى تطوير وتحسين أدائه بعيدا عن المنافسة مع زملائه التى قد يوجد بها شئ

من الحساسية غير المطلوبة. والاختبارات بالنسبة للمدرب سلاح جيد يمكنه أن يستخدمه بحكمة فى السيطرة على اللاعب المغرور.

ويجب أن يلاحظ المدرب عند القيام بأداء هذه الاختبارات ما يلى :

(١) العناية التامة بإعداد الملعب والأدوات قبل بدء الاختبار.

(٢) أن تؤدى الاختبارات بالطريقة السليمة ولايسمح بأى أخطاء فى أداء الاختبار وفى حالة الخطأ يعاد أداء الاختبار.

(٣) أن يدرك اللاعب أهمية هذه الاختبارات له لتحديد مستواه ولتكون باعثا ودافعا قويا لتطوير أدائه.

(٤) ألا يحاول المدرب أو اللاعب عمل مقارنات بين اللاعبين ما أمكن.

(٥) أن يعنى المدرب بدقة تسجيل نتائج الاختبارات لكل لاعب على حدة.

(٦) وأخيرا فإن هذه الاختبارات يمكن أن تكون تمرينات تؤدى خلال عملية التدريب لرفع مستوى أداء اللاعبين بدنيا ومهاريا.

وقد يجد المدرب عند البدء قدرا من الصعوبة فى تطبيق بعض الاختبارات بالنسبة لقدرات بعض اللاعبين. ولكن مع مرور الوقت وتكرار الاختبارات على فترات يتعلم اللاعبون كيفية أداء هذه الاختبارات بدقة وبأقل توجيه من قبل المدرب.

أهمية اختبارات الصفات البدنية فى كرة القدم

تعتبر الحالة البدنيـة للاعب كرة القدم هى القاعدة القوية التى يمكن أن ينطلق من خـلالها أداء المـهارات الكروية أثناء المبـاريات بالصـورة المثاليـة المطلوبة. فلكى يسـتطيع اللاعب أن يؤدى المهـارة الكروية بطريقـة سليمـة وصحيـحة يجب أن تساعـده مفاصله فى أن يأخذ الزوايا المناسـبة وأن تكون عضلاته من المطاطية بحيث تمتد خلال مرحلة الإعداد للمهارة حتى تنقبض بقوة خلال المرحلة الأساسية من أداء المهارة. كما أن المهارة تؤدى أثناء المباراة تحت ضغط المنافس بالسـرعة والتوقيت السليم وإلا فإن المـنافس يعوقه عن أداء المهارة أو على الأقل لن يسمح له بأن يؤديها بالطريقة السليمة.

ولكى نوضح أهمية الصفات البـدنية بالنسبة للاعب الكرة سنشرح أهمية كـل صفة بدنية فى أداء اللاعب ـ والصـفات البدنية الأسـاسية فى أداء لاعب كرة القدم هى : ـ

١ ـ **السرعة الانتقالية** : وتتمثل فى العدو لأخـذ الأماكن الشاغرة والانطلاق بسـرعة نحـو الكرة القادمـة للوصـول إليهـا قبل المنافس والجـرى للحاق بالمنافس عند الدفاع.

٢ ـ **سرعة الحركة** : وتظهر فى سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتـكامل والآلية تحت ضـغط المنافس وخاصـة عند التصويـب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

٣ ـ **سرعة الاستجابة** : وهى صـفة حـاسـمة ومـؤثرة سـواء لدى المهاجم أو المـدافع. فعند الهجـوم يجب أن تكون لدى المهاجم الـقدرة على

الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة بالنسبة لتغير موضع الكرة وزملائه والمنافسين. وسرعة الاستجابة حيوية بالنسبة للمدافع حيث يستطيع أن يستعيد صحة موقفه بعد الخداعات التى يمكن أن يقوم بها المهاجم.

٤ - **القوة** : هى الصفة الأساسية التى تؤثر تأثيرا قويا فى الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة ... إلخ. وإن السرعة لاتتحسن إلا مع تطور القوة. والقوة تؤثر فى القدرة (القوة المميزة بالسرعة) التى تتمثل فى قدرة اللاعب على الوثب العالى وعلى القدرة على التصويب بقوة وفى رميات التنافس. وتظهر أهمية قوة بنيان اللاعب عند المزاحمة على الاستحواذ على الكرة بين لاعبين.

٥ - **القوة المميزة بالسرعة** : وكما ذكرنا تظهر فى الوثب العالى لضرب الكرة بالرأس عند التصويب على المرمى أو إبعاد الكرة عن المرمى من لاعب الدفاع. وكذلك ركل الكرة ورمية التماس تتطلبان تطوير القوة المميزة بالسرعة.

٦ - **الرشاقة** : إن كل لحظة من لحظات المباراة تتطلب تحرك اللاعب وتغيير اتجاه تحركه. ويستدعى ذلك أن تكون صفة الرشاقة متطورة لدى اللاعب - ولأهمية الرشاقة فهى الصفة التى يجب أن يتدرب عليها اللاعب يوميا فى كل وحدة تدريب.

وتتمثل صفة الرشاقة فى قدرة المهاجم على المرور من مدافع أو أكثر وفى نفس الوقت تتطلب من المدافع تغيير اتجاه جسمه للحاق بالمهاجم - كما تتمثل أيضا فى تغيير جسم اللاعب في الهواء عند ضربه الكرة برأسه لتوجيهها إلى جهة مغايرة لاتجاه سير الكرة الأصلى وجرى اللاعب بالكرة مع تغيير سرعة اتجاه ضربه يتطلب رشاقة متطورة لانسيابية وسلاسة أداء المهارة.

٧ - **المرونة** : لكى تؤدى المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ

مفاصل الجسم الزوايا الصحيحة ولن يتأتى هذا إلا إذا كانت هذه المفاصل مرنة بالقدر الذى يسمح لها بالتحرك بسهولة.

والمرونة تجعل العضلات تمتد خلال الإعداد للمهارة وتنقبض بقوة عند أداء المهارة ــ ولما كان الجذع هو الجزء من الجسم الأساسى فى تحريكه ودقة أدائه للحركة: لذلك فإن مرونة العمود الفقرى تلعب الدور الهام فى انسيابية تحركات اللاعب وعدم تقطع الأداء لأى مهارة.

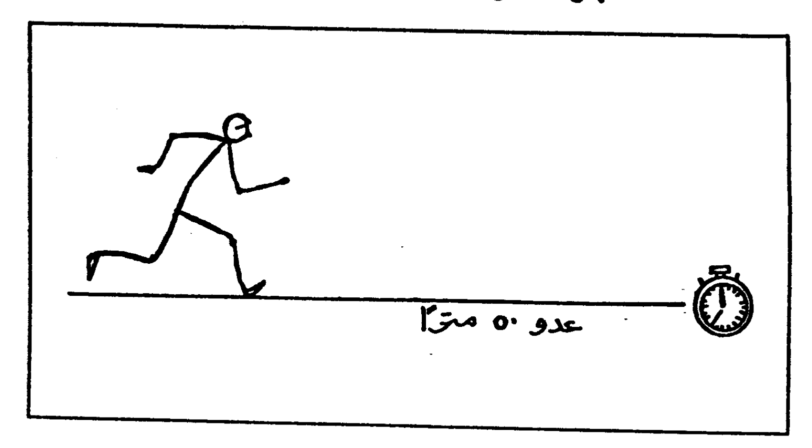
٨ــ التحمل : ونعنى بالتحمل قدرة اللاعب على الاستمرار بأداء متطلبات المباراة بدون هبوط مستواه وخاصة فى الدقائق الأخيرة الهامة من المباراة. وهو ما يسمى بتحمل الأداء. ويقصد بتحمل الأداء استمرار اللاعب بأداء المهارات بالقوة والسرعة والدقة خلال المباراة حتى نهايتها بدون أن يتأثر بالتعب الذى قد يطرأ على اللاعب. والتحمل صفة ترتبط إلى حد كبير بالصفات الإرادية للاعب. فكلما زادت مقدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس والكفاح للاستحواذ على الكرة. كل هذه الصفات مطلوبة طوال زمن المباراة وعلى وجه التحديد عند قرب نهاية المباراة.

٩ــ التوافق : إحدى الصفات البدنية الهامة للاعب الكرة: فالتوافق بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب للمهارة. والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل فى إتقان المهارة. فإذا لم يكن هناك توافق بين عين اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم فى الكرة ــ لذلك كانت كل تمرينات الكرة تعمل على توافق عين اللاعب وجسمه والكرة. ومن هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مقدار قدرة اللاعب على التوافق.

وفيما يلى الاختبارات التى تقيس الصفات البدنية للاعب كرة القدم والمؤثرة فى أدائه خلال المباريات.

اختبار العدو ٣٠م، ٥٠م

هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية للاعب.



الملعب والأدوات : مضمار الجرى – رسم خط بداية وخط نهاية لمسافة ٥٠م – ساعة إيقاف – صفارة.

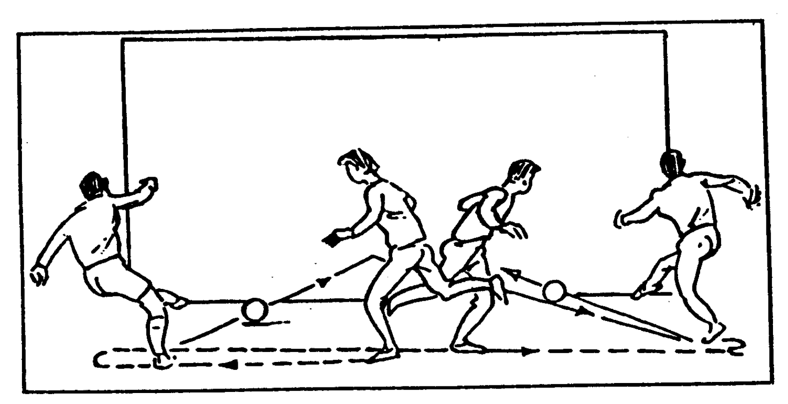
طريقة تنفيذ الاختبار : يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع الاستعداد العالى للعدو. عند سماع الصفارة يجرى اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية. يسجل المدرب زمن عدو اللاعب – يأخذ اللاعب ثلاث محاولات بينها فترة راحة لعودة اللاعب لحالته الطبيعية.

التسجيل : يسجل أحسن زمن من الثلاث محاولات للاعب.

ملاحظة : للمبتدئين تكون مسافة السباق ٣٠م.

اختبار السرعة الحركية

هدف الاختبار : قياس سرعة اللاعب على ركل الكرة.



الملعب والأدوات : حائط تدريب ـ كرة قدم ـ خط على بعد ٥ أمتار من الحائط ـ صفارة.

طريقة تنفيذ الاختبار : يقف اللاعب على الخط أمام أول حائط التدريب ـ يركل اللاعب الكرة أرضية عند سماعه صفارة المدرب. إلى اتجاه منتصف الحائط ثم يجرى ليلعب الكرة المرتدة من الحائط (١ ـ ٢) مرة أخرى لترتد لنقطة البداية وهكذا مع ملاحظة :

١ ـ يجب أن يجرى اللاعب ويركل الكرة من خارج خط ٥م.

٢ ـ توجه الركلة إلى منتصف الحائط.

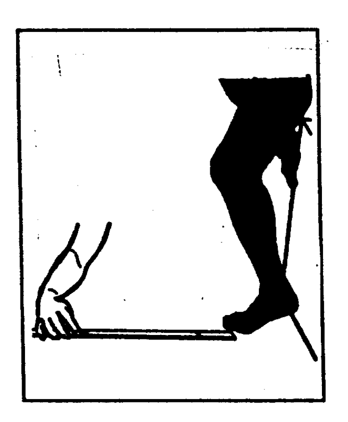
٣ ـ تلعب الكرة يوجه القدم الأمامى أو بباطن القدم.

٤ ـ يمكن أن يؤدى الاختبار مع ركل الكرة عاليا ثم ركلها بعد ارتدادها من الأرض.

يعطى اللاعب دقيقة واحدة ويعطى الناشئ نصف دقيقة فقط.

التسجيل : يحسب عدد مرات ركل اللاعب الكرة على الحائط فى الدقيقة.

اختبار سرعة الاستجابة



هدف الاختبار : قياس سرعة استجابة رد فعل الرجل

الملعب والأدوات : منضدة ـ حائط ـ مسطرة طولها متر.

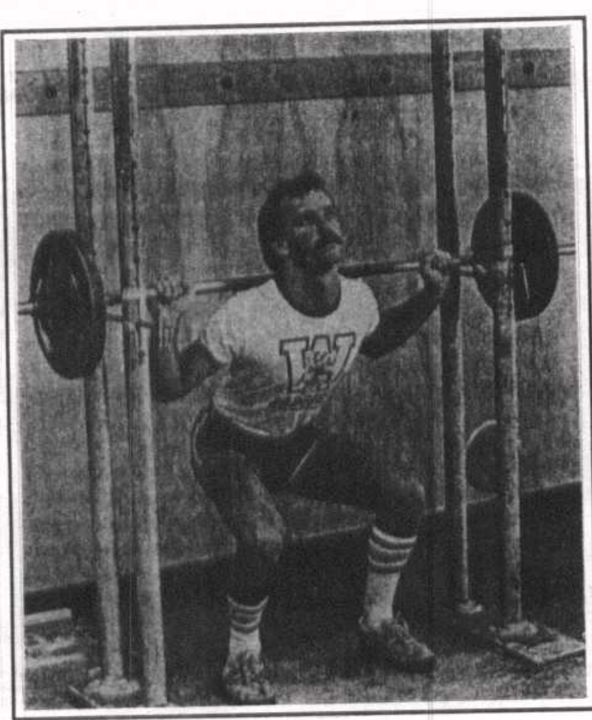
طريقة أداء الاختبارات :

يجلس اللاعب على منضدة على بعد ٣سم من الحائط ـ يخلع حذاءه وتبقى القدم عارية ـ يمد اللاعب قدمه بحيث يبقى الكعب على بعد ٣سم من الحائط وبحيث تكون وسادة الإبهام على طرف المنضدة وعلى بعد ٣سم من الحائط ـ يمسك المدرب المسطرة بحيث تكون محمولة بين الحائط ومقدم القدم وتكون نهاية المسطرة موازية لأعلى أصبع إبهام القدم ـ ينظر اللاعب مباشرة إلى المسطرة وبمجرد أن يترك المدرب المسطرة يمسكها اللاعب بأسرع ما يمكن بواسطة وسادة الإبهام بدون رفع كعب القدم ـ يسجل اللاعب المسافة التى قطعتها المسطرة حتى طرف أصبح الإبهام يعطى اللاعب ثلاث محاولات لكل رجل.

التسجيل : يسجل اللاعب أقل مسافة قطعتها المسطرة من نهايتها حتى طرف الأصبع الإبهام .

اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر

هدف الاختبار : قياس القوة العظمى لعضلات الرجلين والظهر.



الملعب والأدوات : صالة تدريب ــ حامل للبار ــ بار ــ ديسكات مختلفة الأوزان.

طريقة أداء الاختبار : توضع أحمال على البار. يتقدم اللاعب من البار وينثنى ركبتيه ويقف تحت البار بحيث يرتكز البار على كتف اللاعب ويمسك البار بيديه ــ يقوم اللاعب بمد الركبتين والجذع لرفع الثقل. يعطى اللاعب عددا من المرات لرفع أقصى حمل.

التسجيل : يقوم المدرب بتسجيل الحمل الأقصى الذى رفعه اللاعب.

اختبار تحمل القوة للاعب

هدف الاختبار : قياس تحمل القوة للعضلات المادة لمفصلى الركبتين.

الملعب والأدوات : صالة التمرينات ــ جهاز قوة الرجلين.



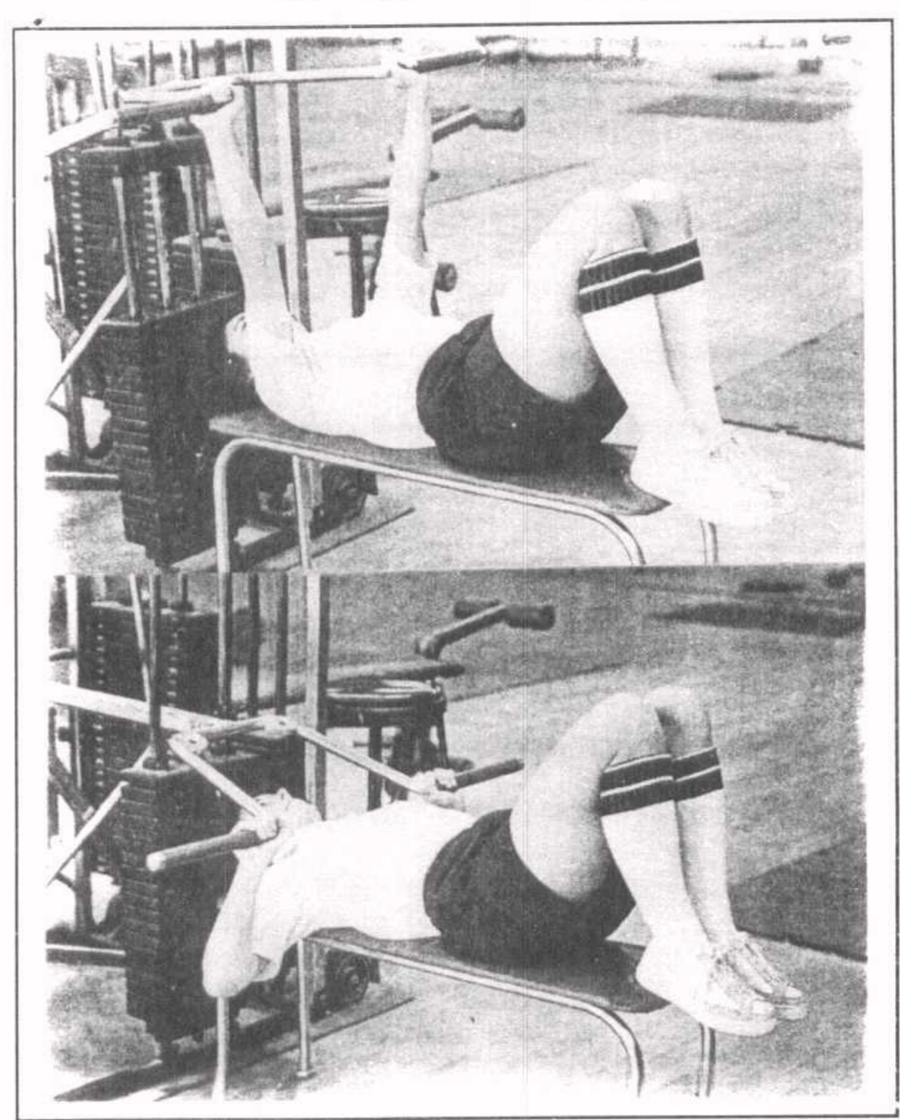
(أ) (ب)

طريقة أداء الاختبار : يجلس اللاعب على جهاز قياس القوة مثنيا الركبتين (أ). يحدد المدرب ثقلا معينا وليكن ٢٥كج للصغار، ٣٠ ــ ٥٠كج للكبار. يقوم اللاعب بمد الركبتين تماما ثم يثنى الركبتين ويستمر فى ذلك حتى يشعر بالتعب ولايستطيع دفع الثقل بالرجلين عند تكرار التمرين فى المراحل التالية يبقى ثابتا مقدار الثقل المدفوع.

التسجيل : يسجل اللاعب عدد مرات دفع الثقل بالرجلين مع ملاحظة ضرورة مد الركبتين حتى نهايتهما.

قياس قوة الذراعين

هدف التمرين ؛ قياس قوة العضلات المادة للذراعين أماما وهى العضلة ذات الثلاث رءوس وعضلات الصدر والمنكبين.



الملعب والأدوات ؛ صالة التمرينات ـ جهاز قوة الذراعين.

طريقة أداء الاختبار : يرقد اللاعب على المقعد الطويل الخاص بالجهاز ثم يمسك بار الجهاز مع انثناء الذراعين ــ يقوم اللاعب بوضع أحمال للجهاز ثم يقوم بمد الذراعين حتى يصل إلى الثقل الذى لايستطيع دفعه ــ تكون فترة الراحة بين زيادة الأثقال بحيث تستريح عضلات اللاعب.

التسجيل : يسجل للاعب آخر وزن استطاع دفعه باليدين.

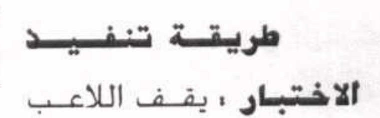
ملحوظة : يمكن أن يؤدى التمرين معكوسا بأن يبدأ التمرين من امتداد الذراعين ثم يقوم اللاعب بسحب الثقل بالذراعين على الصدر ويزداد وضع أثقال حتى لايستطيع اللاعب سحب ذراعيه، وفى هذه الحالة يسجل للاعب آخر وزن استطاع اللاعب ثنى ذراعيه فيه.

فى هذه الحالة يكون هدف التمرين : قياس قوة العضلات المثنية للذراعين.

اختبار الوثب العمودى

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب على الوثب لأعلى مسافة (قياس القوة المتفجرة) للعضلات المادة للفخذين والساقين والقدمين.

الملعب والأدوات :
صالة التمرينات ـ لوحة سوداء حوالى ١م طولا، ونصف متر عرضا تثبت على الحائط على ارتفاع ١٥٠ سم ـ ٢م من الأرض. تخطط اللوحة عرضيا بين كل خط وآخر ٥سم يسجل على جانب الخطوط أرقام متدرجة ٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠سم ... إلخ.



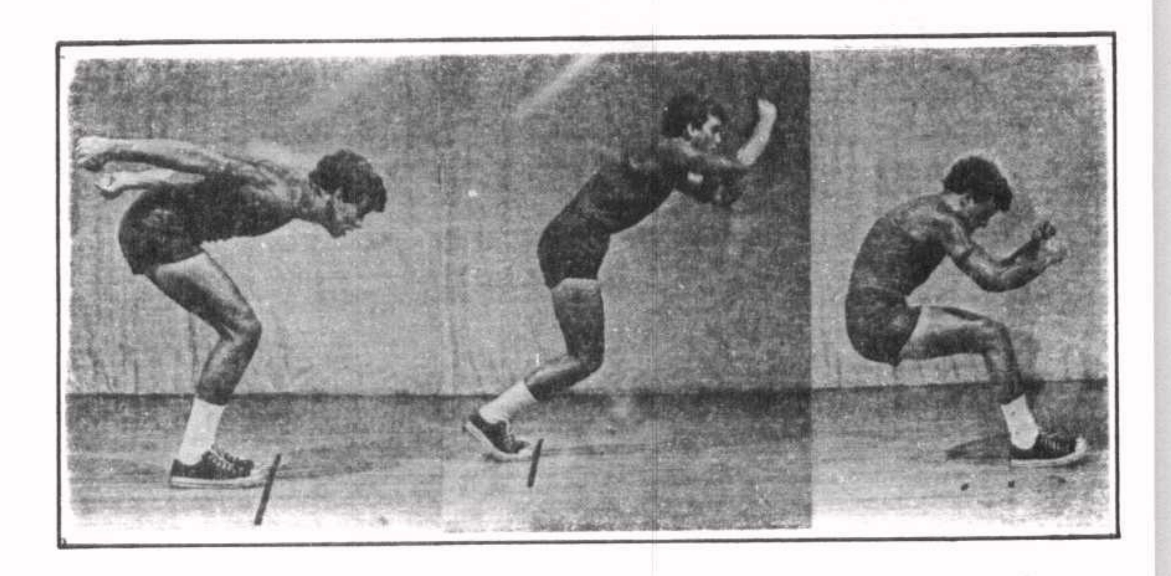
طريقة تنفيذ الاختبار : يقف اللاعب مواجها الحائط واللوحة بحيث تكون أصابع قدميه ملامسة بأكملها للأرض ـ يدهن اللاعب يده بالطباشير أو ببودرة المانيزيا ـ يرفع اللاعب يده إلى أقصى ما يمكن لأعلى بدون رفع عقبيه عن الأرض ثم يقوم بعمل علامة على السبورة. يقوم اللاعب بعد ذلك بالوثب عاليا أقصى ما يمكنه ويضع علامة بأصابعه،يمكن أن يعطى اللاعب جانبه للحائط ويثب عاليا ويقوم بوضع علامة ـ يمسح مكان العلامة العليا بعد كل وثبة. يعطى اللاعب ثلاث محاولات للوثب.

التسجيل : يسجل اللاعب أعلى مسافة وثبها. وتحسب بالفرق بين العلامة الأولى التى سجلها اللاعب على السبورة بدون وثب والعلامة التى سجلها اللاعب بعد الوثب.

⚙ ⚙ ⚙

اختبار الوثب الطويل

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب على الوثب لأطول مسافة أمامية (قياس القوة المتفجرة للعضلات المادة للفخذين والساقين والقدمين والإليتين).



الملعب : مساحة من الملعب لاتقل عن ٤م ـ يرسم خط بالجير بالعرض طوله ١م ـ يخطط الملعب بعد مسافة ١م للصغار وواحد ونصف للكبار بخطوط عرضية طولها ١م بحيث يكون بين كل خط وآخر ٥سم ـ شريط قياس.

طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب بحيث تكون قدماه خلف خط الوثب مباشرة. يثنى اللاعب ركبتيه ويمرجح ذراعيه خلفا ثم يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ـ تقاس مسافة الوثب ـ يعطى اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل : يسجل للاعب أحسن مسافة وثبها أماما من المحاولات الثلاث. تحسب المسافة من خط البداية حتى أول جزء من جسم اللاعب لمس الأرض قريبا من خط الوثب.

ملحوظة : لاتحسب مسافة وثب اللاعب من خط البداية حتى مكان هبوط القدم ولكن من الجزء من جسم اللاعب القريب من خط الوثب سواء كانت القدمان أم اليدان أم المقعدة.

اختبار رمى الكرة الطبية

هدف الاختبار : قياس قدرة عضلات الذراعين. قياس القوة المتفجرة لعضلات الذراعين.

الملعب والأدوات :
ملعب كرة القدم ـ صالة التمرينات ـ كرة طبية ٢ ٥كج ـ شريط قياس ـ خط رمي.

طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب وأصابع قدميه خلف خط الرمى مباشرة ـ يمسك الكرة الطبية بحيث تثنى الكوعان وتستريح الكرة الطبية على كف اللاعب والمسافة بين كتف اللاعب ورقبته (كما فى الشكل) يقوم اللاعب برمى الكرة لابعد مسافة ممكنة. تقاس المسافة بين خط الرمى وأقرب علامة للكرة الطبية إلى خط الرمى ـ يعطى اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل : تسجل للاعب أبعد مسافة لرمى الكرة من المحاولات الثلاث.

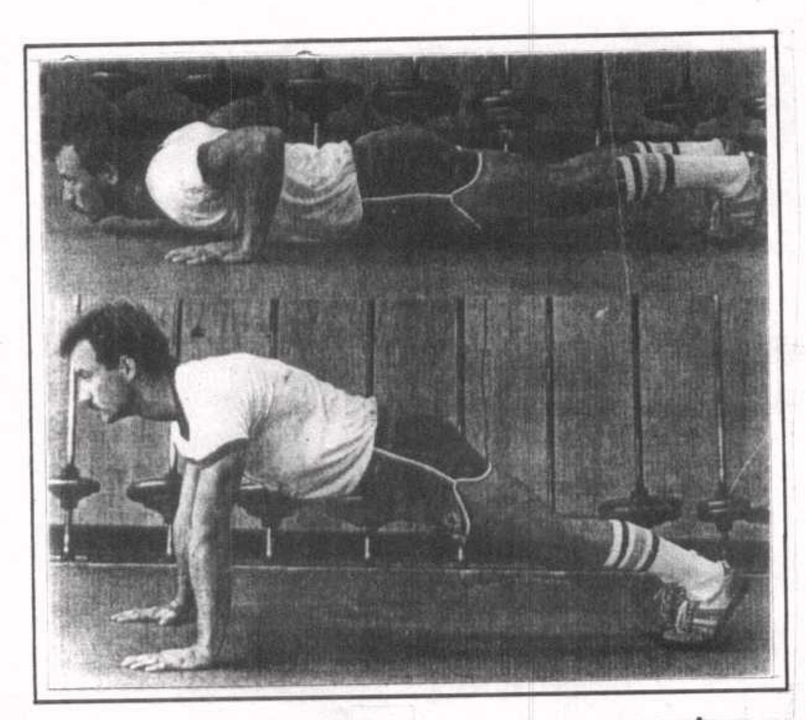
ملاحظة : (١) تلغي المحاولة إذا تحرك اللاعب للخلف برجليه قبل رمى الكرة.

(٢) إذا تحرك اللاعب أماما برجله بعد الرمي.

اختبار الانبطاح المائل

هدف الاختبار : قياس تحمل القوة للعضلات الكبرى بالجسم فهو قياس لتحمل العضلات المادة للذراعين وعضلات الصدر والبطن والظهر والمادة للركبتين.

الملعب والأدوات : صالة التدريب أو ملعب كرة القدم.



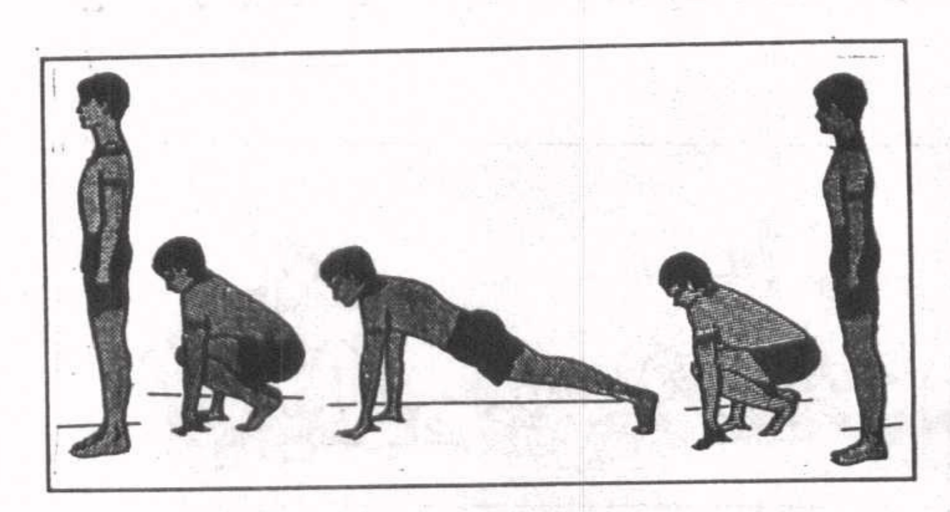
طريقة أداء الاختبار : ينبطح اللاعب على وجهه مع وضع اليدين على الأرض تحت الكتفين. عند الإشارة يقوم اللاعب بمد الذراعين ورفع الجسم عن الأرض ثم ثنى الذراعين ومدهما .... إلخ. يوالى اللاعب أداء التمرين حتى لايستطيع أن يدفع جسمه باليدين ــ يعطي اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل : يسجل عدد مرات مد الذراعين في أحسن محاولة.

ملاحظة هامة : يجب أن يكون الجسم مستقيما باستمرار مع مد وثني الذراعين ولايسمح بهبوط للقعدة (الوسط) أو ارتفاعها عن خط الجسم ـ لاتحسب للاعب محاولة في حالة انثناء الوسط وتعاد المحاولة.

اختبار ثنى الركبتين ومدهما

هدف الاختبار : قياس التحمل العضلى العام ويصلح أيضا لقياس الرشاقة.



الملعب : صالة التمرينات ــ ملعب كرة القدم.

طريقة أداء التمرين : يقف اللاعب معتدلا ثم يثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين على الأرض ــ يقذف اللاعب رجليه معا خلفا لوضع الانبطاح المائل ثم يقذفهما أماما ثم يقف معتدلا ــ يلاحظ المدرب ضرورة أخذ وضع الانبطاح كاملا وكذلك الوقوف معتدلا مع بداية كل حركة.

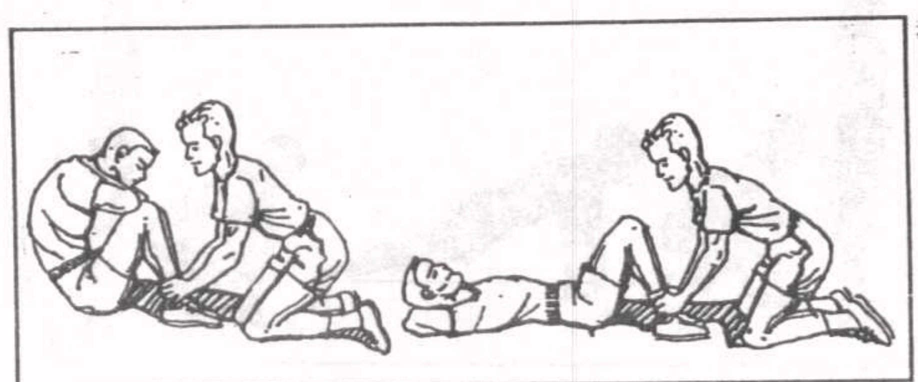
التسجيل : يأخذ اللاعب دقيقتين ويحسب المدرب عدد مرات أداء الحركة كاملة خلال الدقيقتين.

مع الأشبال يقوم الشبل بأداء التمرين حتى يتعب ويحسب له عدد مرات أداء التمرين.

تمرين البطن

هدف التمرين : قياس تحمل عضلات البطن.

الملعب والأدوات : ملعب كرة القدم أو صالة التمرينات ـ مرتبة خفيفة.



طريقة أداء الاختبار : يرقد اللاعب على ظهره واضعا يديه متشابكتين خلف رقبته. يثنى اللاعب ركبتيه بحيث تكون المسافة بين كعبيه والمقعدة لاتزيد عن ٣٠سم. وتكون زاوية الركبتين أقل من ٩٠ درجة ـ يمسك الزميل القدمين كما فى الشكل بحيث يثبت القدمين على الأرض ـ عند إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الجذع ويلمس الركبتين بالكوعين مع عدم ترك تشبيك اليدين ثم يعود إلى الوضع الابتدائى ويكرر التمرين حتى يعطى المدرب إشارة التوقف ـ يؤدى التمرين بأسرع ما يمكن مع ملاحظة ضرورة لمس الكوعين للأرض عند الرجوع لوضع الرقود.

التسجيل : يعطى اللاعب مدة دقيقة ويحسب عدد مرات أداء التمرين خلالها. مع الناشئين يؤدى التمرين بعدد المرات وليس بالزمن.

ملاحظة : لاتحسب المرة التى لايلمس فيها اللاعب بكوعيه الأرض عند العودة لوضع الرقود.

اختبار كوبر

هدف الاختبار : قياس التحمل الدورى التنفسي للاعب.

الملعب والأدوات : مضمار الجرى ــ ساعة إيقاف ــ كارتات ورق.

طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعبون عند خط بداية ٤٠٠م فى مضمار الجري. مع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجرى حول مضمار الجرى ــ كلما مر اللاعب بنقطة البداية (جرى لفة) يعطى كارتا ــ يستمر الاختبار لمدة ١٢ دقيقة.

التسجيل : عند سماع إشارة انتهاء الزمن المحدد للاختبار يقف كل لاعب فى مكانه لتحديد المسافة بينه وبين نقطة البداية ــ يجمع كل لاعب عدد مرات اللفات التى جراها مضروبة فى ٤٠٠م ويضاف إليها عدد الأمتار الأخيرة التى وقف عندها اللاعب بعد اجتيازه إشارة البدء لآخر مرة. ويصبح مجموع الأمتار هو المسافة التى قطعها اللاعب فى ١٢ دقيقة.

o o o

اختبار ٨٠٠م

هدف الاختبار : قياس تحمل السرعة لدى اللاعب.

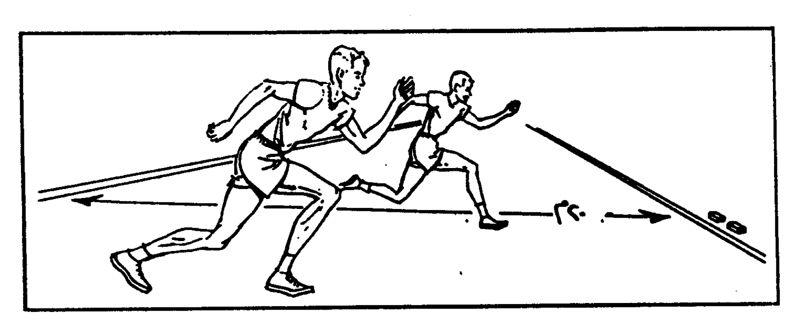
الملعب والأدوات : مضمار الجرى ــ صفارة ــ ساعة إيقاف.

طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب عند نقطة البداية بمضمار الجرى. مع سماع إشارة البدء يجرى اللاعب بالمضمار لمسافة ٨٠٠م (لفتين) ويحسب الزمن الذى قطع فيه اللاعب المسافة.

اختبار الجرى التبادلى

هدف الاختبار : تحمل العدو (الجرى السريع).

الملعب والأدوات : ملعب كرة قدم ـ يرسم خط طوله ١٠م مواز لخط التماس وعلى بعد ٢٠م ثم يرسم خط آخر مواز لخط التماس وعلى بعد ٤٠م منه ثم يرسم خط ثالث على بعد ٦٠م من خط التماس ـ ساعة إيقاف ـ صفارة.

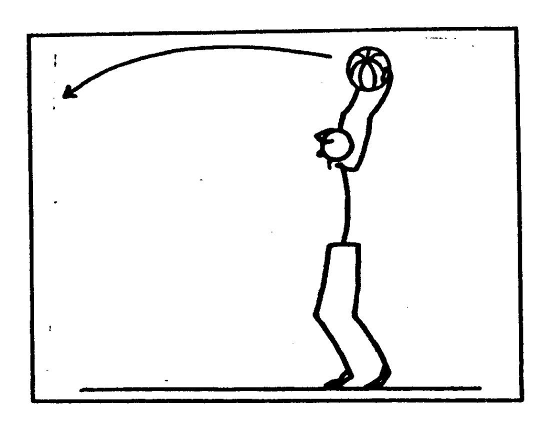


طريقة أداء التمرين : يقف اللاعب آخذا وضع البدء العالى خلف خط التماس مباشرة وعند سماع إشارة البدء يعدو حتى خط ٢٠م ويلمسه ويعود بالجرى الخفيف حتى خط التماس ويلمسه ويعدو حتي خط ٤٠م يلمسه ويعود جريا خفيفا حتي خط التماس ويلمسه ويعدو وبأقصى سرعة للمس خط ٦٠م ـ يلاحظ أن اللاعب يعدو جريا أو مشيا وفقا لحالته.

التسجيل : يحسب للاعب زمن أداء الاختبار من لحظة إشارة البداية حتى لمس اللاعب لخط ٦٠م.

اختبار مسافة رمية التماس

هدف الاختبار : قياس قدرة الذراعين على رمى الكرة لأبعد مسافة.



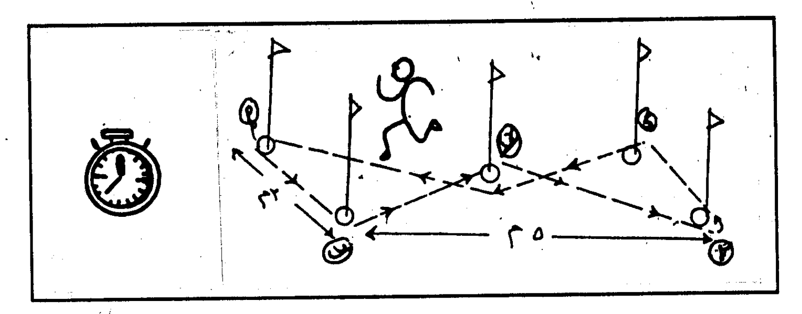
الملعب والأدوات : ملعب كرة القدم — كرة قدم — شريط قياس — يرسم خطوط على بعد ١٥م . ٢٥م . ٣٥م للمساعدة فى القياس.

طريقة تنفيذ الاختبار : يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ممسكا بالكرة — يرمى اللاعب الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة ممكنة. يعطى ثلاث محاولات ولاتحسب الرمية غير القانونية.

التسجيل : تحسب المسافة بين خط التماس ونقطة هبوط الكرة — وتحسب للاعب أحسن المحاولات الثلاث.

اختبار الجرى المعرج

هدف الاختبار : قياس رشاقة اللاعب.



الملعب والأدوات : مستطيل ٣,م × ٥ م يوضع عند كل ركن منه قائم عليه علم. يوضع قائم عليه علم عند نقطة مركز المستطيل ــ ساعة إيقاف - صفارة.

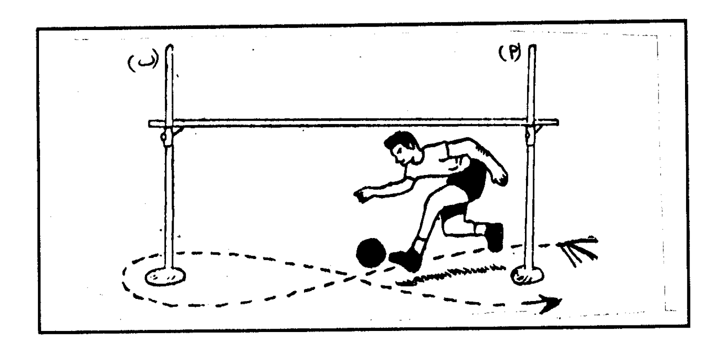
طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب عند القائم (أ) وعند سماع صفارة البدء يجرى اللاعب إلى النقطة (ب) ويلف حول القائم ليجرى إلى القائم (هـ) فى مركز المستطيل ويلف حوله ويجرى نحو القائم (جـ) ويلف حوله ويجرى نحو القائم (ء) ويلف حوله ويجرى نحو القائم (هـ) ويلف حوله ويجرى نحو القائم (أ) ويلمسه. مع ملاحظة أنه أثناء جرى اللاعب يجب ألا يلمس القوائم مطلقا سواء بجسمه أو باليدين. يعطى اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل : يقاس زمن أداء الاختبار منذ لحظة إشارة البدء حتى لحظه لمسه للعلم (أ) مع نهاية الاختبار. يحسب للاعب أحسن زمن فى المحاولات الثلاث.

ملاحظة : يمكن أن يؤدى هذا الاختبار بالكرة وعندئذ تقاس الرشاقة الخاصة بكرة القدم.

اختبار الجرى على شكل (8)

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة مع تغير وضع جسمه ــ وهو هنا مقياس الرشاقة والتوافق.



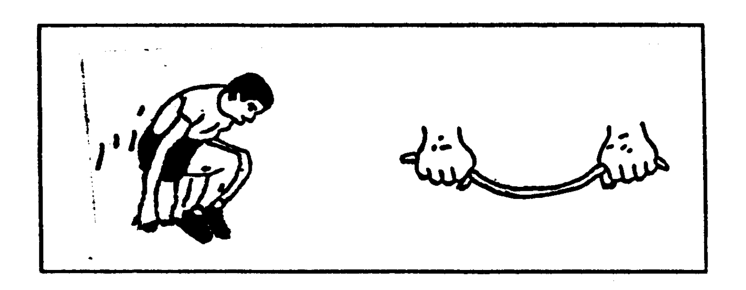
الملعب والأدوات : ملعب الكرة ــ قائمتان بينهما مسافة ٣ : ٣,٥سم توضع عليهما عارضة على ارتفاع صدر اللاعب ــ كرة قدم ــ ساعة إيقاف ــ صفارة.

طريقة أداء التمرين : يقف اللاعب بجانب القائم (أ) واضعا قدمه على الكرة ــ عند سماع صفارة البدء يجرى اللاعب ليمر بالكرة من تحت العارضة للجهة الأخرى ويجرى بالكرة ليلف حول القائم ب ثم يمر تحت العارضة للجهة الأخرى ليصل بالكرة إلى القائم (أ) ويكرر الأداء خمس مرات تنتهى بلمس القائم (أ) باليد. يعطى اللاعب ثلاث محاولات بينها فترة راحة كافية لعودة اللاعب لحالته الطبيعية قبل بدء كل محاولة ــ يلاحظ رفع الجذع بعد المرور من تحت العارضة.

التسجيل : يحسب للاعب الزمن الذى قطعه فى كل محاولة ويسجل له أحسن زمن.

اختبار الوثب فوق الحبل

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب على التوافق.



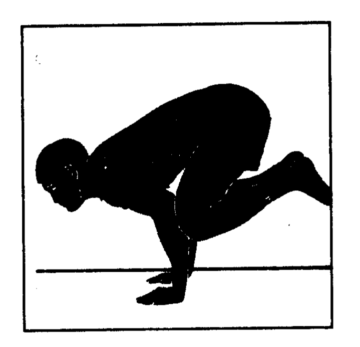
الملعب والأدوات : ملعب كرة القدم ـ حبل طوله ٦٠سم يعقد من طرفيه بحيث تكون المسافة بين العقدتين ٤٠سم.

طريقة أداء الاختبار : يمسك الحبل من خارج العقدتين بحيث تكون مسافة ٤٠سم بين العقدتين ظاهرة ـ يقوم اللاعب بالوثب عاليا بالقدمين معا مع ثنى الركبتين وتمرير الحبل تحت القدمين ثم الهبوط على القدمين واليدين خلف الجسم ـ يقوم اللاعب بمجرد لمس الرجلين الأرض بالوثب مرة أخرى لتمرير الحبل من تحت الرجلين من خلف الجسم لأمامه ـ يكرر الأداء أربع مرات وتحسب الخمس مرات محاولة واحدة ـ يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات ـ يلاحظ دائما ضرورة أن يثب اللاعب بالقدمين معا أو لاتحتسب عدة. كما يجب أن يكون الحبل مشدودا باستمرار مع عدم لمس الحبل وإلا تحسب العدة خاطئة.

التسجيل : يحسب للاعب عدد المرات الصحيحة فى كل محاولة (المحاولة خمس مرات تستبعد فيها المرات الخاطئة). يسجل للاعب أحسن المحاولات.

اختبار التوازن

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوازنه.



الملعب والأدوات : ملعب الكرة ـ صالة التمرينات.

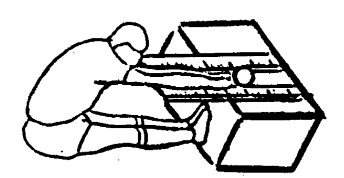
طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب ثم يثنى ركبته ويضع كفيه على الأرض بين الركبتين ـ يميل اللاعب أماما مع رفع الرجلين لأخذ الوضع كما فى الشكل ـ يثبت اللاعب فى هذا الوضع أطول مدة ممكنة ـ يعطى اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل : يحسب للاعب الزمن من لحظة ثباته فى وضع التوازن حتى لحظة تحركه للهبوط لفقده التوازن ـ يسجل للاعب أحسن زمن فى المحاولات الثلاث.

ملاحظة : يمكن أداء التمرين بالكرة بأن توضع الكرة على الأرض ويمسكها اللاعب بكفيه ثم يقوم بحركة التوازن فوقها.

اختبار المرونة

هدف الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري.



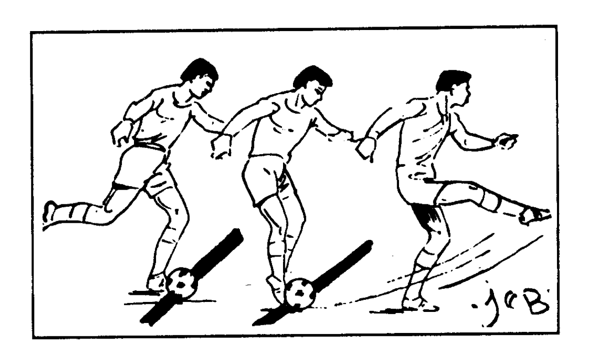
الملعب والأدوات : منضدة مثبت على حافتها مسطرة طولها ١م بحيث يقع رقم ٥٠سم عند الحافة العليا للمنضدة. وتكون الأرقام من ١ ــ ٥٠ فوق المنضدة والأرقام من ٥١ ــ ١٠٠ تحت سطح المنضدة.

طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب فوق المنضدة بحيث تكون القدمان مضمومتين خلف المسطرة ــ يثنى اللاعب جذعه أماما أسفل ويحرك يديه فوق المسطرة مع ملاحظة عدم ثنى الركبتين نهائيا ــ يستمر اللاعب فى ثنى الجذع أماما أسفل وزحلقة كفى اليدين فوق المسطرة حتى الوضع الذى لايستطيع أن يستمر فيه فى ثنى الجذع ــ يثبت اللاعب فى هذا الوضع ثانيتين ثم يقف ــ يكرر أداء الاختبار فى محاولتين أخريين.

التسجيل : تحسب للاعب المسافة التى ثبتت عندها أصابع يديه. يسجل للاعب أحسن المحاولات الثلاث.

اختبار ركل الكرة

هدف الاختبار : قياس قوة الرجل.



الملعب والأدوات : ملعب كرة القدم ــ كرة قدم.

طريقة أداء الاختبار : توضع كرة على خط منطقة المرمى ــ يقف اللاعب على خط المرمى ــ عند سماع الإشارة يجرى اللاعب ويركل الكرة عاليا لتسقط فى أبعد مسافة ممكنة ــ تركل الكرة إما بوجه القدم الداخلى أو بوجه القدم الأمامى ــ يعطى اللاعب ثلاث محاولات ــ تقاس المسافة من خط منطقة المرمى حتى نقطة سقوط الكرة.

التسجيل : يسجل للاعب أحسن محاولة.

اهمية اختبارات المهارات الفنية

مما لاشك فيه أن المهارات هى العامل الفيصل فى أداء لاعبى الكرة ـ فلاعب الكرة الذى لايجيد المهارات الأساسية لا مكان له فى فريقه ـ والاختبارات المهارية يمكن أن يستخدمها المدرب بهدفين أساسيين :

(١) التعرف الدقيق على مستوى مهارة لاعبه. فهو يستطيع أن يحدد بالضبط مستوى اللاعب بدون اعتماد على العين المجردة.

(٢) أن يضع كل لاعب فى مكانه الصحيح، فيتعرف كل لاعب على مقدار إتقانه للأداء المهارى وخاصة إذا كان اللاعب لديه شئ من الغرور.

وتهتم الاختبارات المهارية بتقويم قدرة اللاعب على أداء المهارات الفيصل فى المباراة وأهمها التصويب والتمرير والمحاورة ـ ولقد ثبت من إحصائيات كأس العالم ١٩٩٠ أن الفريق المصرى كان ينقصه بشكل واضح قدرة اللاعبين على التمرير السليم، وحاليا إذا حللنا أداء اللاعبين حتى البارزين منهم نجد أن تمريراتهم إلى حد كبير غير متقنة. والتصويب هو وسيلة تنفيذ الخطط الأساسية. فنتيجة المباراة تتحدد بعدد الأهداف التى يحرزها اللاعب فى مرمى منافسه ـ وهناك لحظات درامية ومأسوية للفريق عندما تسنح الفرصة لأحد لاعبيه للتصويب على المرمى فيركل الكرة بطريقة خاطئة وتضيع فرصة على فريقه قد تكون هى الفرصة الفيصل فى تحديد نتيجة المباراة.

وهذه بعض النقاط التى يجب أن يهتم بها المدرب عند أداء اختبارات المهارة :

١ ــ نسبة الأداء الصحيح فى أداء اللاعب.

٢ ــ أسباب الأخطاء فى أداء اللاعب، وأن يحدد كل لاعب طريقة إصلاح أخطاء أدائه.

٣ ــ أن يشجع اللاعب المطبع باستمرار ويعمل معه على تحسين أدائه خلال التدريب.

٤ ــ أن يظهر للاعب المغرور أن مستواه أقل مما يظن فى نفسه، ولكن لايستمر فى الضغط عليه، قد يقلل من غرور اللاعب أحيانا كثيرة ويشجعه أحيانا أخري.

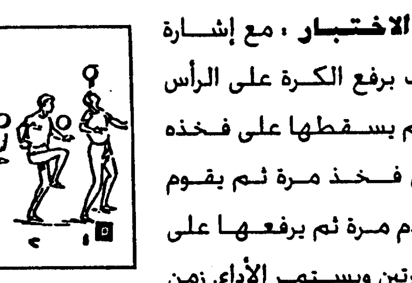
ويجب أن يضع المدرب فى اعتباره عند أداء اختبارات المهارة أن المطلب الأساسى فى هذه الاختبارات هو قياس مقدرة اللاعب على الأداء الصحيح وليس الأداء المبنى على الصدفة؛ لذلك فهو لابد أن يؤكد على ضرورة أداء اللاعبين للمهارات بالطريقة الصحيحة المحددة للاختبار.

وفيما يلى نماذج لاختبارات المهارات الفنية.

اختبار الإحساس بالكرة

هدف الاختبار : يقيس هذا الاختبار مقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها.

الملعب والأدوات : ملعب كرة قدم ـ كرة قدم ـ ساعة إيقاف ـ صفارة.



طريقة أداء الاختبار : مع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة على الرأس لتنطيطها مرتين ثم يسقطها على فخذه لينططها على كل فخذ مرة ثم يقوم بتنطيطها بكل قدم مرة ثم يرفعها على الرأس لتنطيطها مرتين ويستمر الأداء. زمن الاختبار دقيقتان للكبار ودقيقة للناشئين ـ يمكن البدء بالعكس من الرأس للقدم ثم للفخذ ثم للرأس مرة ثانية .... وهكذا ...

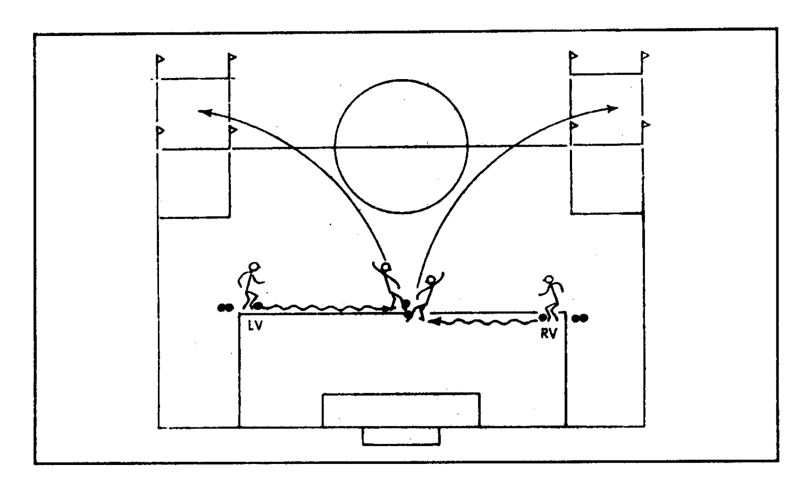
التسجيل : تسجل نقطة لكل مرة تصل فيها الكرة إلى وضع تنطيط الكرة بالرأس ـ يحسب عدد النقاط خلال الزمن المحدد مع ملاحظة :ـ

(أ) مع الكبار إذا سقطت الكرة علي الأرض يبدأ العد من البداية مرة أخرى ولاتحسب النقاط السابقة.

(ب) مع الناشئين إذا وقعت الكرة يستمر العد.

اختبار التمرير الطويل

هدف الاختبار : قياس دقة التمرير الطويل العكسي.



الملعب والأدوات : يرسم مربع طول ضلعه ١٠ × ١٠م على كل جانب من جانبى الملعب، ويكون أحد أضلاعه خط المنتصف والضلع الثانى خط التماس من النصف الآخر من الملعب ــ يرسم مربع مماثل على الجانب الآخر من الملعب تحدد نقطه عند منتصف خط منطقة الجزاء العرضى ــ توضع خمس كرات عند كل ركن من ركنى منطقة الجزاء.

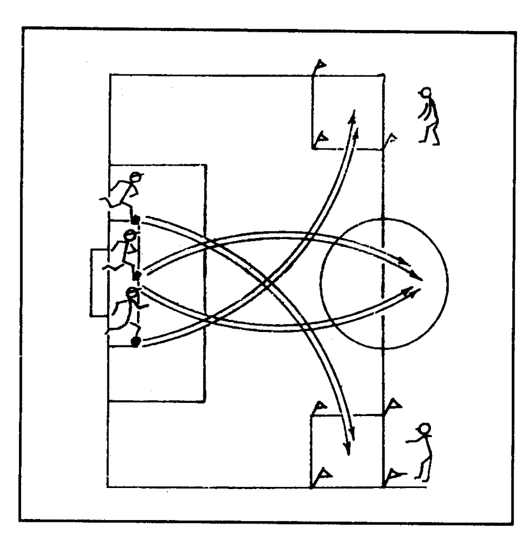
طريقة أداء الاختبار : يبدأ اللاعب بالجرى بالكرة من الركن الأيمن لمنطقة الجزاء حتى نقطة منتصف خط منطقة الجزاء ثم يركل الكرة عاليا بقدمه اليسرى لتسقط فى المربع الأيمن من الملعب ثم يجرى حتى الركن الأيسر ويجرى بالكرة حتى نقطة النصف ويركل الكرة بالرجل اليمنى لتسقط الكرة داخل المربع الأيسر. ويستمر أداء الاختبار.

التسجيل : يعطى درجة لكل كرة تسقط داخل المربع.

اختبار قوة التمرير الطويل

هدف الاختبار : قياس قوة اللاعب على التمرير الطويل العكسي والأمامي.

الملعب والأدوات :



نصف ملعب كرة القدم. يرسم مربع ١٠×١٠م عند جانب الملعب بحيث يكون أحد أضلاعه خط التماس والضلع الآخر خط منتصف الملعب ويستكمل المربع – يرسم مربع آخر عند الجانب الآخر من الملعب كما في الشكل – يوضع عند كل ركن من أركان كل مربع قائم عليه علم. توضع كرتان عند كل زاوية لمنطقة المرمى – توضع أربع كرات فى منتصف خط المرمى.

طريقة أداء الاختبار : يقوم اللاعب بركل الكرتين عند زاوية خط منطقة المرمى اليمنى بالقدم اليمنى لتسقط فى المربع على الجانب الأيسر للملعب. ثم يتحرك لركل كرتين من كرات منتصف خط منطقة المرمى بالقدم اليمنى لتسقطا داخل نصف الدائرة الأمامى ثم يتحرك ليلعب الكرتين الأخريين بالقدم اليسرى لتسقطا أيضا فى نصف دائرة منتصف الملعب الأمامى ثم يتحرك ليركل الكرتين الأخريين من نقطة ركن منطقة الجزاء اليسرى بالقدم اليسرى لتسقطا فى المربع بالجانب الأيمن للملعب.

التسجيل ، تعطى نقطتان لكل كرة تسقط داخل المربع أو نصف الدائرة الأمامى. وتعطى نقطة واحدة إذا سقطت الكرة داخل نصف الدائرة الخلفى أو على حدود المربع.

اختبار التصويب

هدف الاختبار: قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى من الأماكن الحساسة أمام المرمى.

الملعب والأدوات:
منطقة الجزاء - يقسم المرمى إلى ثلاثة أقسام متساوية بواسطة شرائط تسقط من عارضة المرمى وتثبت بالأرض - ثلاث كرات توضع الأولى على خط منطقة الجزاء أمام الركن الأيسر لمنطقة المرمى والكرة الثانية من الناحية الأخرى أمام الركن الأيمن لمنطقة المرمى وتوضع الثالثة بينهما على خط منطقة الجزاء وأمام نقطة الجزاء.

طريقة أداء التمرين: يقوم اللاعب بتصويب الكرة اليمنى نحو الثلث الأيمن من المرمى ثم يتحرك حتى الكرة الوسطي ليصوبها نحو الثلث الأوسط من المرمى ثم يتحرك نحو الكرة اليسرى ليصوبها نحو الثلث الأيسر من المرمى. يكرر الأداء أربع مرات. بحيث تصوب الكرة مرتين بالرجل اليمنى ومرتين بالرجل اليسرى في كل نقطة من نقاط التصويب.

التسجيل: تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة. لا تحسب الكرة التي تذهب إلى الثلث غير المصوب نحوه.

ملاحظة: يمكن أن يحدد المدرب ارتفاع الكرة (أرضية - عالية - متوسطة) ويعطى درجة للكرة السليمة فقط.

اختبار دقة التصويب

هدف الاختبار : قياس دقة اللاعب فى التصويب من جهة إلى الجهة المضادة من المرمى.

الملعب والأدوات :

منطقة الجزاء ــ ١٠ كرات ــ حارس مرمي.

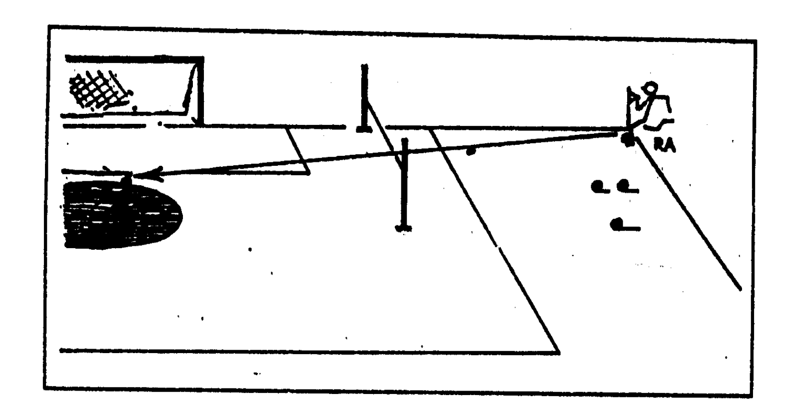
طريقة أداء الاختبار :

توضع ١٠ كرات عند ركن منطقة الجزاء ــ يقف حارس المرمى خارج المرمى قليلا ــ يقوم اللاعب بركل الكرة عاليا للتصويب نحو الزاوية البعيدة المضادة من المرمى ــ يحاول حارس المرمى مسك الكرة ــ يلعب اللاعب العشر كرات ــ ثم يكرر التمرين من الركن الآخر من منطقة الجزاء نحو الزاوية الأخرى.

التسجيل : تعطى نقطة لكل تصويبة فوق حارس المرمى وتدخل المرمى من الزاوية العليا من المرمى سواء أمسكها حارس المرمى أو لم يستطع إمساكها. لاتحتسب نقطة للتصويبة التى لا ترتفع فوق حارس المرمى لتصل للزاوية العليا من المرمى.

اختبار الركلة الركنية

هدف الاختبار : دقة الأداء للركلة الركنية نصف العالية شبه المستقيمة.



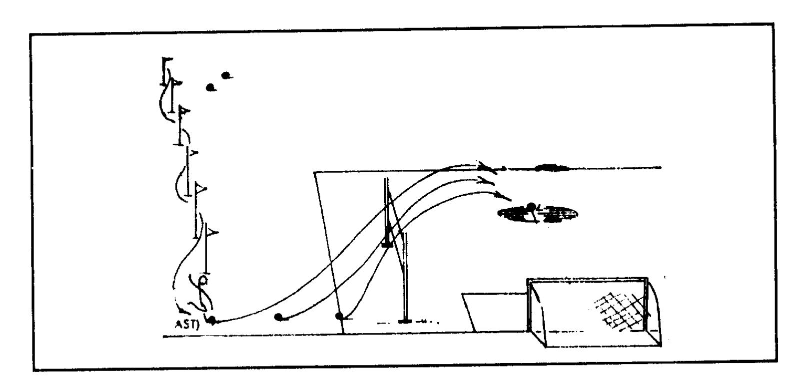
الملعب والأدوات : ملعب كرة القدم. بين ركن الملعب ومنطقة الجزاء ــ يوضع جهاز وثب عالى عليه عارضة على ارتفاع ١,٥ م . ١٠م كرات ــ دائرة حول نقطة الجزاء نصف قطرها ١م.

طريقة أداء الاختبار : توضع الكرة عند منطقة ركن الملعب ــ يقوم اللاعب بركل الكرة لتسير شبه مستقيمة عالية لتسقط فى الدائرة حول نقطة الجزاء ــ يكرر التمرين بباقى الكرات العشر ــ يكرر التمرين من الركن الآخر بنفس الطريقة بالرجل الأخرى.

التسجيل : تعطى نقطتان لكل كرة تسقط داخل الدائرة. ونقطة للكرة حول حدود الدائرة.لاتعطى أى نقطة للكرة التى لاتؤدى بالطريقة السليمة.

اختبار دقة التمرير العالى

هدف الاختبار : يقيس هذا الاختبار دقة التمرير العالى من جانب الملعب بالمنطقة حول نقطة الجزاء.



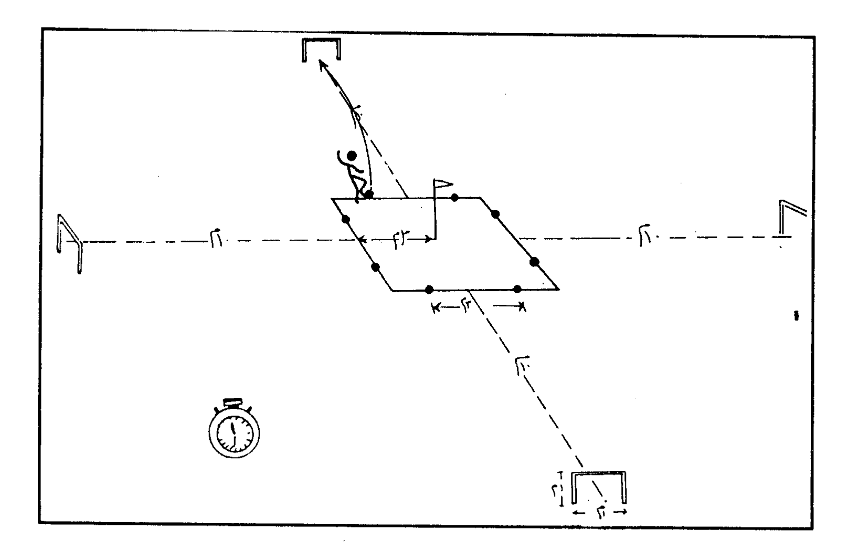
الملعب والأدوات : توضع (٦) ستة قوائم عليها أعلام على خط واحد مواز لخط التماس بين كل علم وآخر ٣م وبحيث يبعد آخر علم عن خط المرمى ٣م. توضع ثلاث كرات على بعد ٣م من خط المرمى بحيث تكون الكرة الأولى أمام القائم الأخير. ترسم دائرة حول نقطة منطقة الجزاء نصف قطرها ١م ـ توضع شبكة وقوائم كرة طائرة فى منتصف المسافة بين الخط الجانبى لمنطقة المرمى والخط الجانبى لمنطقة الجزاء.

طريقة أداء الاختبار : يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب زجزاج بين القوائم حتى يصل إلى الكرة الأولى فيركلها عاليا لتمر من فوق شبكة الكرة الطائرة وتسقط داخل الدائرة حول نقطة الجزاء. ثم يجرى اللاعب إلى الكرة الثانية ويركلها بنفس الطريقة ثم يجرى للكرة الثالثة ويركلها بنفس الطريقة. يكرر اللاعب التمرير ثلاث مرات.

التسجيل : يعطى اللاعب درجتين لكل كرة تسقط داخل دائرة ونقطة لكل كرة تسقط على حدود الدائرة.

اختبار مختار لدقة التمرير

هدف الاختبار : قياس دقة تمرير الكرة فى أسرع أداء.



الملعب والأدوات : مربع طول ضلعه ٦م ــ يوضع قائم عليه علم فى مركــز المربع ــ توضع كــرة على بعد ١,٥ مــتر من ركن المربع من كــلا جانبــيه، يوضع مرمــى اتساعه ١م علي بعــد ١٠م من منتصف كل ضــلع من أضلاع المربع ــ صفارة.

طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب بجانب القائم فى مركز المربع ــ عند سماع الصفارة يجرى اللاعب إلى الكرة على يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمى ثم يجرى إلى الكرة مثيلتها فى الأضلاع الثلاثة من المربع، وبعد ركل الكرة اليســرى الأخيرة يجرى إلى ضلع المربع الأول ليــركل الكرة اليمنى بالرجل اليسرى ويستمر فى أداء ركل باقى الكرات ثم الجرى بعد لعب آخر كرة

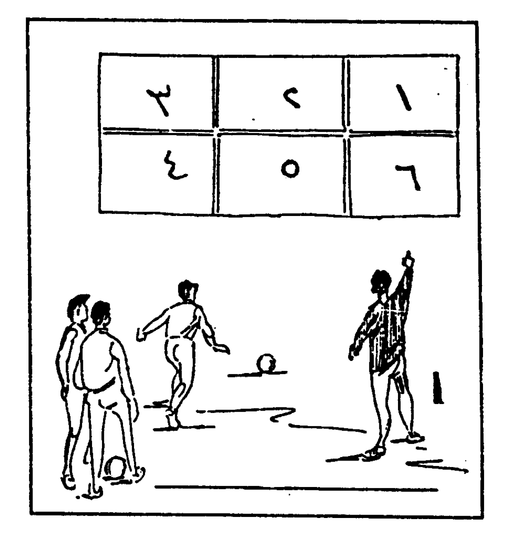
للمس القائم فى مركز المربع ـ يحسب زمن أداء الاختبار وعدد الأهداف التى سجلها اللاعب ـ يكرر الاختبار ثلاث مرات بينها فترة راحة كافية.

التسجيل : يحسب للاعب : إما (أ) أحسن زمن أداء وعدد الأهداف.

أو (ب) أحسن عدد من الأهداف وزمن الأداء.

اختبار دقة التصويب على الرمى

هدف الاختبار : قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى.



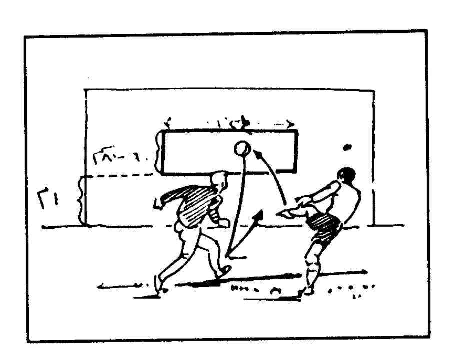
الملعب والأدوات :
حائط فى اتساع وارتفاع الرمى يقسم المرمى إلى ٦ (أقسام) مناطق متساوية – عدد من الكرات – نقطة على بعد ١٢ م من منتصف الحائط.

طريقة أداء الاختبار : توضع الكرة فوق نقطة ١٢م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست – يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة – يعطى اللاعب عشر محاولات على مناطق مختلفة – يركل اللاعب الكرة بأى جزء من القدم.

التسجيل : يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.

اختبار سرعة التصويب الدقيق

هدف الاختبار : قياس دقة التصويب مع سرعة الأداء من أي وضع تأتي منه الكرة.



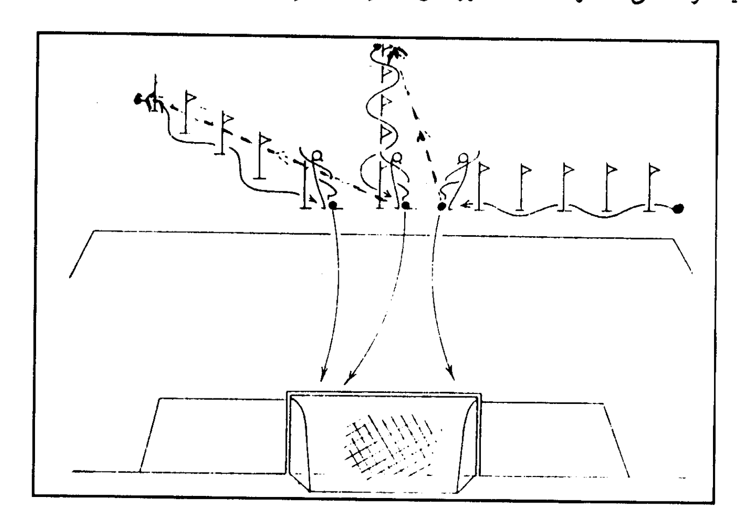
الملعب والأدوات : ملعب كرة القدم – حائط بمقاييس المرمى – يرسم في منتصف المرمى مستطيل طول ضلعه ٢,٥م وعرضه من ٦٠ – ٨٠سم. وعلى بعد ١م من الأرض – كرة قدم – صفارة – خط على بعد ٦ – ٨ م من الحائط.

طريقة أداء الاختبار : يقف لاعبان على بعد ١م من خط ٨م. يقوم اللاعب الأول بتصويب الكرة نحو المستطيل لترتد منه، يقوم اللاعب الثاني بتصويب الكرة مباشرة أو بعد ارتدادها مرة واحدة من الأرض، ويستمر الأداء. إذا وقعت الكرة من لاعب يقوم بمسكها ولعبها مرة أخري – توقف الساعة إذا وقعت الكرة ويبدأ استكمال زمن الاختبار – يلاحظ ضرورة اللعب مباشرة أو بعد ارتدادها مرة واحدة فقط.

التسجيل : يحسب لكل لاعب عدد المرات الصحيحة التي صوب فيها نحو المستطيل خلال الدقيقة.

اختبار المحاورة على الكرة

هدف الاختبار : يقيس هذا الاختبار أساسا مهارة اللاعب فى السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة إلى دقة التصويب.



الملعب والأدوات : نصف ملعب كرة القدم ـ توضع قوائم الأعلام فى مستقيم عمودى على خط منطقة الجزاء وعلى بعد ٢م وبين كل علم وآخر ٢,٥ ـ ٣م. كذلك توضع خمسة قوائم أخرى على بعد ٢م من خط منطقة الجزاء فى خط مستقيم مواز لخط منطقة الجزاء وبين كل علم وآخر ٢,٥ ـ ٣م. ثم توضع خمسة أعلام أخرى فى خط مستقيم يكون زاوية ٤٥ْ مع خط منطقة الجزاء. وعلى بعد ٢م يوضع العلم الأول ويكون بين الأعلام مسافة ٢,٥ ـ ٣م ـ توضع كرة قدم بجانب أول علم فى كل صف.

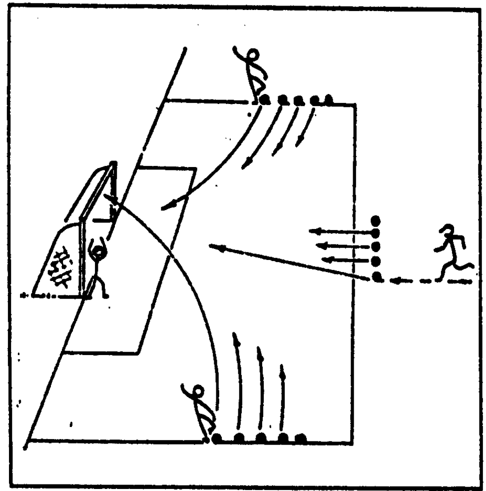
طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب عند الكرة التى فى المستقيم الموازى لخط منطقة الجزاء ـ عند سماع الإشارة يجرى اللاعب بالكرة زجزاج بين القوائم ثم يصوب الكرة على المرمى بعد مروره من القائم الأخير ويجرى

إلى الكرة في أول الصف الأوسط للقوائم ،يجرى بالكرة زجزاج حتى القائم الأخير ويصوب على المرمى ثم يجرى إلى الصف المائل للقوائم ويجرى بالكرة زجزاج حتى القائم الأخير ويصوب على المرمي. يسجل المدرب زمن المحاولة – يعطى اللاعب ثلاث محاولات بعد أخذ قسط من الراحة بين كل محاولة وأخرى.

التسجيل : يسجل للاعب أحسن زمن في المحاولات الثلاث.

اختبار التصويب من اماكن مختلفة

هدف الاختبار : قياس مقدرة اللاعب على التصويب من الأماكن المختلفة حول منطقة الجزاء.



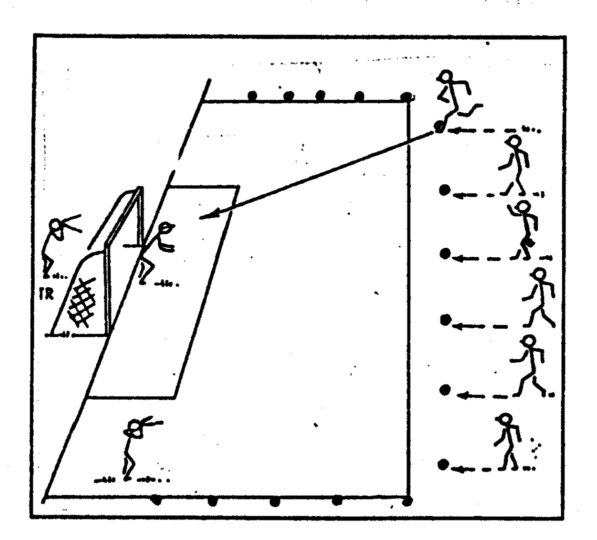
الملعب والأدوات : ملعب الكرة حول منطقة الجزاء. ١٥ كرة قدم - مرمى.

طريقة أداء الاختبار : توضع ٥ كرات على كل خط من خطى الجانب لمنطقة الجزاء بحيث يكون بين كل كرة والأخرى نصف متر - كذلك توضع ٥ كرات على بعد ام من منتصف خط منطقة الجزاء الأمامى - مع الإشارة يقوم اللاعب بتصويب الكرات التى على الجانب الأيسر لمنطقة الجزاء بالرجل اليسرى ثم يجرى إلى الكرات فى المنتصف ويصوب الكرات كل مرة برجل مختلفة - ثم يجرى إلى خط الجانب الأيمن لمنطقة الجزاء ويصوب الكرة بالرجل اليمنى - يعطى اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل : (أ) يحسب لكل لاعب عدد الأهداف التى سجلها فى كل محاولة وتسجل له أحسن المحاولات أهدافا.

(ب) يمكن أن يسجل للاعب أحسن المحاولات لكل منطقة على حدة

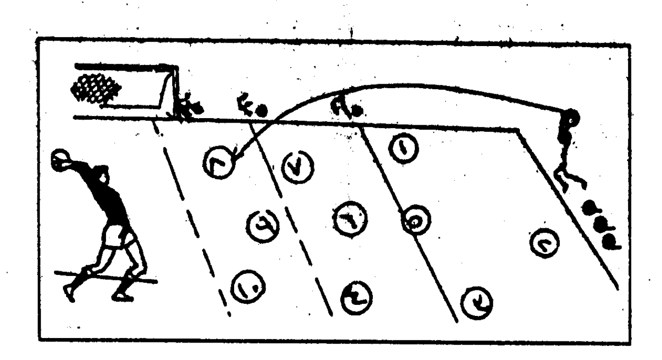
أيضا حتى يتعرف المدرب على نقط القوة والضعف فى التسجيل عند اللاعب.



ملحوظة : يمكن أن توضع الكرات التى على خط منطقة الجزاء الأمامى كما فى الشكل التالى. وكذلك الكرات على خطى الجانبين للمنطقة.

اختبار دقة رمية التماس

هدف الاختبار : قياس دقة رمية التماس على الأبعاد المختلفة من الملعب.



الملعب والأدوات : نصف ملعب كرة القدم – ترسم ١٠ دوائر مختلفة على أبعاد مختلفة من الملعب قطر كل دائرة ١م.

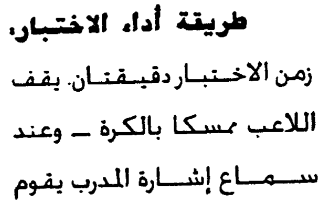
طريقة أداء الاختبار : يرمى اللاعب الكرة بحيث تسقط داخل الدائرة المحددة. يقوم اللاعب برمى ١٠ مرات للعشر دوائر وتحسب محاولة. يعطى اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل : تعطى درجة لكل مرة تسقط فيها الكرة داخل الدائرة وتجمع النقاط لكل محاولة – تسجل للاعب أحسن المحاولات.

اختبار دقة ضربة الراس

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب فى السيطرة على الكرة عند ضربها بالرأس.



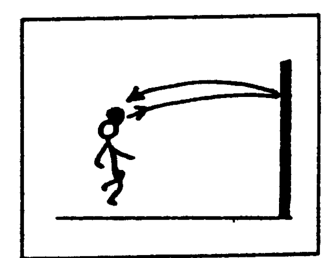


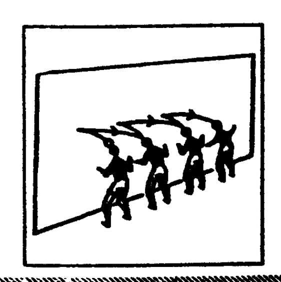
الملعب والأدوات :

ملعب كرة القدم ـ حائط التدريب ـ كرة قدم ـ صفارة ـ ساعة إيقاف.

طريقة أداء الاختبار:

زمن الاختبار دقيقتان. يقف اللاعب ممسكا بالكرة ـ وعند سماع إشارة المدرب يقوم اللاعب برمى الكرة عاليا ليضربها اللاعب عاليا برأسه ثم يضربها برأسه نحو الحائط لترتد منه جانبا.يتحرك اللاعب جانبا.يستقبل اللاعب الكرة برأسه ويلعبها عاليا ثم يضربها برأسه نحو الحائط لترتد جانبا ليستقبلها اللاعب برأسه لترتد الكرة من رأسه عاليا وهكذا يستمر اللاعب بلعب الكرة جانبا ثم يتحرك جانبا والعودة بنفس الطريقة حتى نقطة البداية ثم يكرر الاختبار حتى سماع إشارة انتهاء زمن الاختبار.





التسجيل : تسجل نقطة للاعب لكل مرة يضرب الكرة برأسه.

ملحوظة : مع اللاعبين الناشئين يصبح التمرين ضرب الكرة بالرأس فقط عند ارتدادها ويحسب للناشئ عدد مرات ضرب الكرة بالرأس خلال الدقيقة الواحدة :

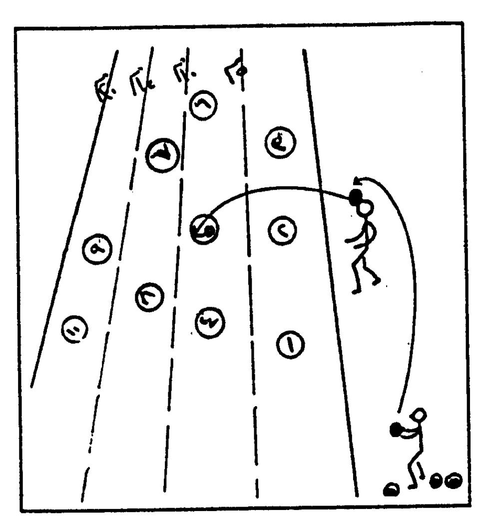
(أ) مع المبتدئين بدون التحرك جانبا.

(ب) مع الناشئين يكون ضرب الكرة مع التحرك جانبا حتى آخر الحائط ثم العودة وهكذا.

اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر

هدف الاختبار : قياس مقـدرة اللاعب على توجيه الكرة بالرأس فى مختلف الأماكن والاتجاهات.

الملعب والأدوات :



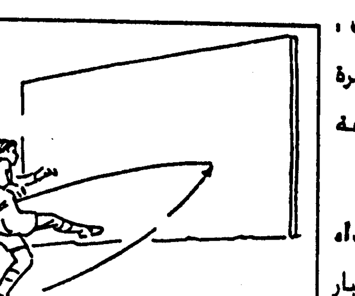
ملعب كــرة القــدم ـ يقسم الملعب إلى أقسام مختلفة المسافات داخلها ١٠ دوائر. نصف قطر الدائرة ١ م ـ ١٠ كرات قدم.

طريقـــــة أداء الاختبار : يقف اللاعب خارج خط التماس ومواجها للملعب ـ يقف المدرب خارج الملعب وبجانب خط التماس ومعه ١٠ كرات وعلى بعد ٥م من اللاعب ـ يقوم المدرب برمى الكرة عالية على رأس اللاعب ـ يقوم اللاعب بضرب الكرة بالرأس لتسقط فى الدوائر العشر بالتوالى.

التسجيل : يسجل للاعب عدد المرات الصحيحة التى سقطت فيها الكرة داخل الدائرة المحددة.

اختبار الركل المباشر

هدف الاختبار : قدرة اللاعب على اللعب المباشر الدقيق.



الملعب والأدوات : حائط التدريب - كرة القدم - صفارة - ساعة إيقاف.

طريقة أداء الاختبار : زمن الاختبار دقيقة واحدة - يقف اللاعب أمام حائط التدريب - بركل الكرة عاليا نحو الحائط لترتد من الحائط نصف عالية - يركلها اللاعب قبل أن تسقط على الأرض لترتد منه - وهكذا يستمر الاختبار بركل الكرة عاليا قبل أن تلمس الأرض حتى ينتهي زمن الاختبار.

التسجيل : يحسب للاعب عدد مرات ركل الكرة خلال زمن الاختبار.

ملاحظة : (أ) مع الناشئين إذا وقعت الكرة يستكمل الاختبار مع استمرار عد الركلات.

(ب) مع اللاعبين الكبار إذا وقعت الكرة على الأرض يبدأ العد من البداية مع استمرار زمن الاختبار، وتحسب للاعب أحسن محاولاته.

اختبار القواعد الخططية

هدف الاختبار : يقيس هذا الاختبار القواعد الخططية الهامة المؤثرة فى حسن أداء الفريق وانتشاره فى الملعب ـ والقواعد الخططية هى التى تجعل للفريق ديناميكية مؤثرة فعالة.

الملعب والأدوات : ربع ملعب كرة القدم ـ مرميان يوضعان فى منتصف خطى عرض الملعب. كرة قدم ـ صفارة ـ ورق تسجيل ـ مساعد مدرب أو زميل ليراقب كل لاعب ـ أى أن كل لاعب له مراقب للتسجيل.

طريقة أداء الاختبار : فريقان يتكون كل فريق من ٤ ـ ٥ لاعبين ـ لكل فريق مرمى ليدافع عنه ـ زمن المباراة بين الفريقين ١٥ دقيقة ـ مع بداية المباراة بين الفريقين يقوم كل مراقب بتسجيل الدرجات الإيجابية والسلبية للاعب الذى يلاحظه ـ يعطى اللاعب نقطة إيجابية إذا أدى القاعدة الخططية ـ يعطى نقطة سلبية إذا لم يقم بأداء قاعدة اللعب ـ يمكن أن يحدد المدرب عددا معينا من القواعد.

التسجيل : يخصم عدد النقاط السلبية من عدد النقاط الإيجابية ويحسب للاعب درجاته الإيجابية إذا كان الفارق لصالح النقاط الإيجابية. ويحسب الفرق سلبيا إذا زادت النقط السلبية عن الإيجابية.

استمارة تسجيل القواعد الخططية

القواعد الخططية	نقاط إيجابية	نقاط سلبية	الفرق
(١) الجرى للكرة القادمة للاعب. (٢) لعب الكرة مباشرة. (٣) التمريرة الحائطية ــ التمريرة المناسبة. (٤) الجرى مباشرة بعد لعب الكرة لأخذ مكان. (٥) التصويب فى الوقت والمكان المناسب. (٦) الهروب من المدافع. (٧) الضغط على المهاجم. (٨) الكفاح على الكرة. (٩) تغطية الزميل.			

ليس من الضرورى أن يطلب المدرب ملاحظة اللاعب فى جميع هذه الخطط مرة واحدة. ولكن يمكن أن يركز أولا على ٤ ــ ٥ الخطط الأولى ثم عندما يطمئن على أداء اللاعبين لها يراقب أداءهم لباقى القواعد.

اختبار الإدراك الحس حركى

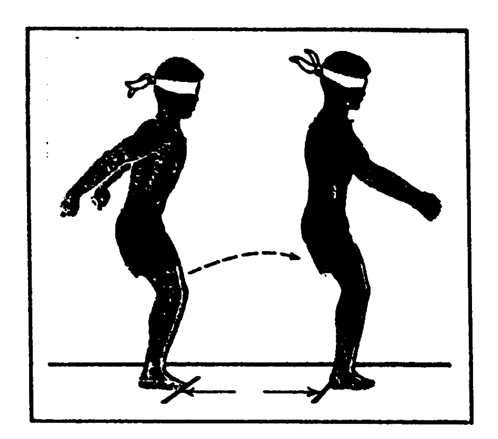
الإدراك الحركى يعنى الإحساس الذى يعطينا الإجابة على سؤالنا عن مكان الجسم أو أجزائه من الفضاء الذى يتحرك فيه بدون استخدام حواس اللاعب الخاصة بالحركة وهى اللمس والشم والنظر وقد ينظر إلى الإدراك الحركى كأنه الحاسة السادسة التى تتعلق بالعمل العضلى فهى تعطينا الإحساس بمقدار درجة الانقباض العضلي وقوته وهي حاسة هامة جدا فى أداء اللاعب.

واختبارات الإدراك الحس حركى مصممة لقياس مقدرة اللاعب على الحكم على حركة جسم اللاعب وموقفه من الملعب بدون استخدام حواسه الخمس المعروفة.

ومما لاشك فيه أن قدرة اللاعب على إدراك المسافة تلعب دورا هاما عند التمرير للكرة أو استقبالها أو عند التصويب أو مراقبة المنافس وهى هامة جدا لحارس المرمى. وإدراك المسافة العمودية مهم جدا فى تقدير اللاعب لارتفاع الكرة القادمة إليه فيستطيع أن يحدد اللحظة التى يثب فيها لاستقبال الكرة برأسه أو بأى جزء من جسمه. كما أنها هامة فى تحديد مقدار وثبة اللاعب للوصول إلى الكرة فى النقطة المناسبة.

إدراك مسافة الوثبة

هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس مقدرة اللاعب على إدراك مسافة الوثب بدون النظر اعتمادا على الإحساس بالمسافة فقط.



الملعب والأدوات :

ملعب كرة قدم أو صالة تدريب – شريط قياس – منديل كبير – طباشير – خط بداية وخط نهاية بينهما مسافة ٥٠ سم – ٦٠ سم وفقا لسن اللاعبين.

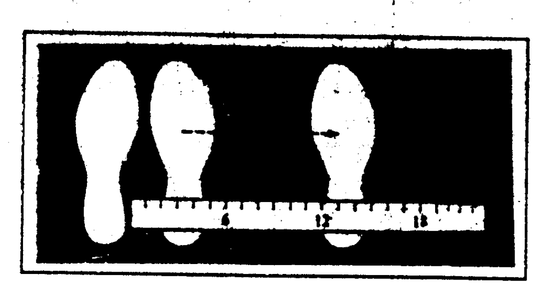
طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب على خط البداية وينظر لمدة خمس ثوان إلى المسافة بين خط البداية وخط النهاية – ثم يوضع منديل فوق عينيه ثم يثب بحيث تقع عَقِبَاه على خط النهاية. تقاس المسافة بين خط البداية والعقبين – يعطى اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل : (١) تقاس أحسن المحاولات التى تقترب من مسافة ٥٠ سم أو ٦٠ سم.

(٢) مع الصغار تعطى محاولتان ويؤخذ متوسط المحاولتين.

اختبار إدراك المسافة بين الجانبين

هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس مقدرة اللاعب على إدراك التحرك الجانبى بدون استعمال الحواس الخمس ولكن بالإحساس العضلى.



الملعب والأدوات : صالة تدريب ــ شريط قياس أو مسطرة ١ م توضع على الأرض ــ منديل.

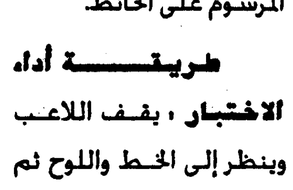
طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب على طرف شريط القياس أو المسطرة ــ ينظر اللاعب إلى المسطرة ثم يوضع المنديل فوق عينيه ويطلب منه تحريك القدم فوق المسطرة جانبا بحيث تكون المسافة بين الكعبين هى المسافة التى يطلبها المدرب (٣٠ سم) يأخذ اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل : يسجل للاعب أقرب المحاولات لمسافة ٣٠ سم.

اختبار إدراك المسافة العمودية

هدف الاختبار : يقيس هذا الاختبار مقدرة اللاعب على تحديد المسافة العمودية.

الملعب والأدوات :



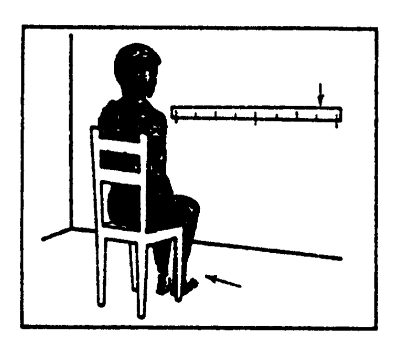
صالة التمرينات – برسم خط على الحائط على بعد ٣٠ سم من أرض الصالة – شريط قياس – يمكن أن يوضع لوح بدلا من الخط المرسوم على الحائط.

طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب وينظر إلى الخط واللوح ثم يقف اللاعب جانبا من الحائط (أو اللوح). يقوم اللاعب برفع قدمه القريبة من الحائط بحيث يقع أسفل القدم فوق الخط المرسوم على الحائط مباشرة (أو فوق اللوح) – يعطى اللاعب ثلاث محاولات. تقاس المسافة بين أسفل القدم والخط المرسوم على الحائط (أو اللوح).

التسجيل : تسجل للاعب أحسن مسافة قريبة من الخط المرسوم على الحائط.

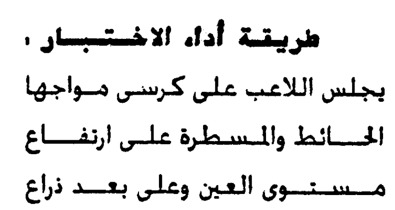
اختبار إدراك المسافة الأفقية

هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة اللاعب على إدراك المساحة الأفقية.

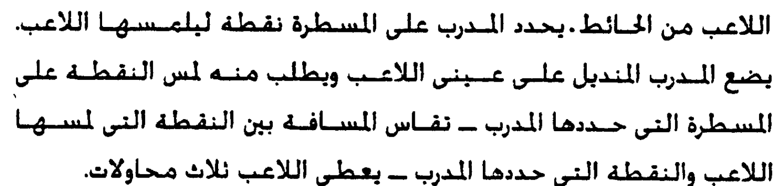


الملعب والأدوات : توضع المسطرة على الحائط على مستوى عين اللاعب الجالس على كرسى ـ منديل كبير أو قطعة قماش.

طريقة أداء الاختبار :



يجلس اللاعب على كرسى مواجها الحائط والمسطرة على ارتفاع مستوى العين وعلى بعد ذراع اللاعب من الحائط. يحدد المدرب على المسطرة نقطة ليلمسها اللاعب.

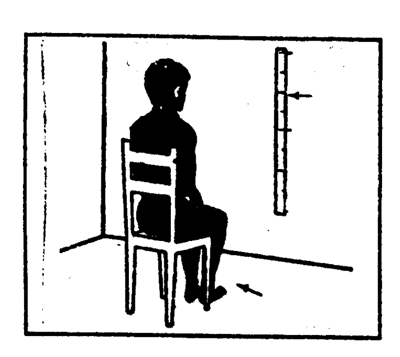


يضع المدرب المنديل على عينى اللاعب ويطلب منه لمس النقطة على المسطرة التى حددها المدرب ـ تقاس المسافة بين النقطة التى لمسها اللاعب والنقطة التى حددها المدرب ـ يعطى اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل : يحسب للاعب أحسن المحاولات الثلاث.

اختبار إدراك المسافة الرأسية

هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس إدراك الفراغ الرأسى.



الملعب والأدوات : كرسى – مسطرة توضع على الحائط بحيث تكون أمام اللاعب الجالس على الكرسى مباشرة – منديل كبير.

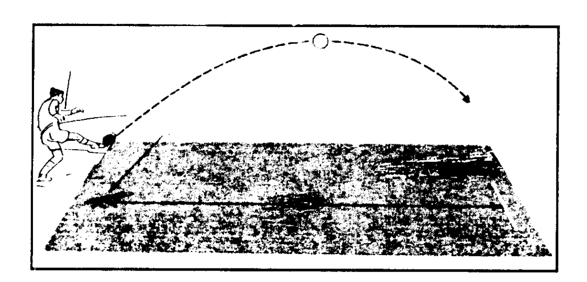
طريقة أداء الاختبار :

يجلس اللاعب على الكرسى على بعد ذراعه من المسطرة والحائط – يجلس اللاعب على الكرسى بحيث يواجه المسطرة مباشرة. يحدد المدرب نقطة معينة على المسطرة – يوضع المنديل على عينى اللاعب – يطلب من اللاعب لمس النقطة التى حددها المدرب على المسطرة – تقاس المسافة بين النقطة التى حددها المدرب والنقطة التى لمسها اللاعب. يعطى اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل : تحتسب للاعب أحسن المحاولات الثلاث.

اختبار إدراك المسافة

هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس مقدرة اللاعب على إدراك المسافة بدون النظر – كما يقيس الإحساس الحركى عند التمرير بسرعة للزميل.



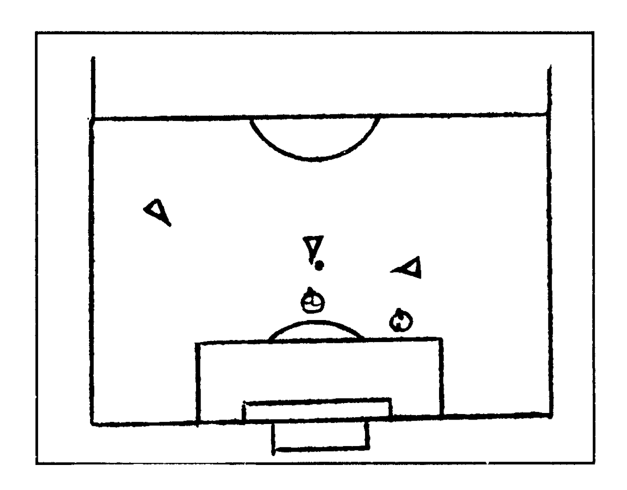
الملعب والأدوات : منطقة الجزاء – كرة قدم – منديل كبير.

طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب عند خط المرمى ويقوم بثلاث محاولات لركل الكرة لتسقط على خط منطقة الجزاء العرضى. يكون أداء اللاعب من فوق نقطة محددة بدون تغيير – بعد الثلاث محاولات يوضع منديل فوق عينى اللاعب – يقوم اللاعب بركل الكرة فى ثلاث محاولات لتسقط الكرة فوق خط منطقة الجزاء العرضى – تقاس المسافة بين نقطة سقوط الكرة وخط منطقة الجزاء.

التسجيل : يحسب للاعب أحسن المحاولات الثلاث.

اختبار الملاحظة

هدف الاختبار : يعمل هذا الاختبار على قياس قدرة اللاعب على الملاحظة الدقيقة فى الملعب فى لحظات. تستدعى دقة الملاحظة أن يقوم اللاعب بتركيز انتباهه بقوة قبل أداء الاختبار. وبذلك يعمل الاختبار على تدريب اللاعبين على تركيز الانتباه أيضا ــ وهذا الاختبار يمكن أن يقوم به المدرب أسبوعيا لمدة خمس دقائق فى حجرة اجتماع الفريق على السبورة لينمى فى اللاعبين تركيز الانتباه والقدرة على الملاحظة التى تلعب دورا هاما فى حسن أداء اللاعب للخطط والتفكير السليم فى التصرف.



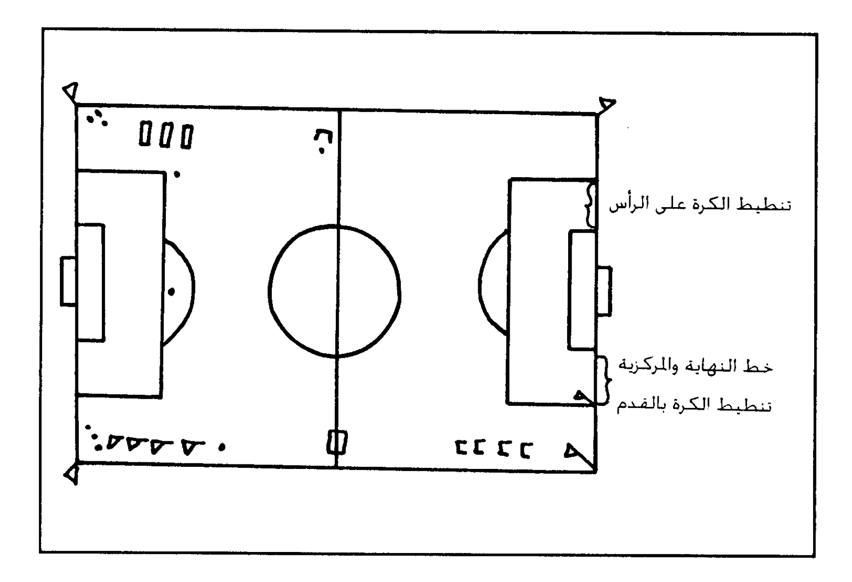
الملعب والأدوات : سبورة ــ لوحة أو أكثر لملعب الكرة مرسوم على كل لوحة مواقف مختلفة للاعبين المهاجمين أو بعض المهاجمين وبعض المدافعين ــ دبابيس لتثبت اللوحة على السبورة ــ أوراق مرسوم عليها ملعب كرة قدم ــ أقلام رصاص.

طريقة أداء الاختبار : يعطى لكل لاعب ثلاث ورقات مرسوم عليها ملعب كرة قدم وقلما ــ يضع المدرب على السبورة إحدى اللوحات المرسوم عليها مواقف عدد من اللاعبين ويتركها أمام اللاعبين لمدة ٣ ثوان للناشئين و ٠,٥ ــ ١ ثانية مع كبار اللاعبين. ثم يغطى المدرب اللوحة أو يرفعها من على السبورة ويطلب من اللاعبين الرسم على إحدى الورقات التى معه مواقف اللاعبين الذين رآهم على اللوحة ــ يكرر الاختبار مع لوحتين آخرين.

التسجيل : تعطى درجة لكل موقف صحيح من المواقف الخمسة فى كل لوحة.

الاختبار الطبى الرياضي

هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس الحالة الفسيولوجية للاعب من خلال أداء بعض المهارات الأساسية.



الملعب والأدوات : ملعب كرة قدم ــ خط البداية والنهاية واحد عند ركن منطقة المرمى (تقاطع خط المرمى مع خط منطقة المرمى العمودى عليه) ــ يوضع علم عند نقطة تقاطع خط المرمى مع خط منطقة الجزاء ــ على بعد ١٥ م من خط المرمى وعلى بعد ٢ م من خط التماس ــ توضع أربعةحواجز بين الحاجز والآخر مسافة ٣ م ــ مقعد سويدى أو حائط خشبى يوضع على خط منتصف الملعب وعلى بعد ٢ م من خط التماس ــ كرة قدم أمام الحائط.أربعة قوائم بأعلام علي بعد ١٥م من خط المرمى الأمامى و ٢م من خط التماس ــ كرة أمام الأول ــ ثلاث كرات قدم عند ركن الملعب ــ كرة عند ركن منطقة الجزاء اليمنى وكرة أخرى عند ركن

منطقة الجزاء اليسرى وكرة فى منتصف خط منطقة الجزاء ـ ثلاث كرات عند ركن الملعب الأيسر ـ ثلاث مقاعد سويدى على بعد ١٥ م من خط المرمى وعلى بعد ٢ م من خط التماس ومرمى كرة قدم اتساعه ١ م على بعد ٢م من خط التماس، ١م من خط منتصف الملعب ـ كرة قدم،وعلى بعد ٣ م منه توضع كرة قدم عندركن منطقة الجزاء ـ صفارة ـ ساعة إيقاف.

طريقة أداء الاختبار : عند سماع إشارة المدرب يقوم اللاعب بتنطيط الكرة على القدمين مع التقدم أماما حتى ركن زاوية منطقة الجزاء ـ يضع الكرة ويجرى حتى ركن الملعب ويلف حول القائم عند ركن الملعب ويلمسه ويجرى حتى الحواجز فيمر فوق أحدها من تحت الآخر ـ ثم يجرى حتى منتصف الملعب فيركل الكرة فى الحائط ويلعب الكرة المرتدة لعدد ١٠ ركلات ـ يجرى اللاعب أماما حتى يصل إلى الأعلام ويجرى بالكرة زجزاجا بين الأعلام ذهابا وإيابا ويضع الكرة مكانها ويجرى نحو ركن الملعب الأيمن ويركل الكرات الثلاث لتسقط داخل منطقة الجزاء ثم يجرى إلى ركن منطقة الجزاء فيصوب الكرة نحو المرمى وكذلك يصوب الكرة فى منتصف خط منطقة الجزاء والكرة عند ركن منطقة الجزاء الأخرى. ثم يجرى نحو ركن الملعب الآخر ويركل الثلاث كرات لتسقط داخل منطقة الجزاء ثم يجرى نحو المقاعد السويدية الثلاث ويضع الكرة بين قدميه ممسكا بها بقوة ثم يثب بالقدمين معا فوق الحواجز الثلاث ذهابا وإيابا. ثم يجرى نحو منتصف الملعب ليصوب الكرة داخل المرمى الصغير ويجرى للناحية الأخري من المرمى ليصوب ذلك مرة أخرى نحو المرمى ويكرر ذلك عشر مرات ثم يجرى نحو ركن الملعب ليلمس قائم علم الركن ويلف حوله ويجرى حتى ركن منطقة الجزاء وينطط الكرة على رأسه حتى ركن منطقة المرمى ويضع الكرة ثم يجرى حتى خط البداية.

يلاحظ أنه إذا أخطأ اللاعب في أداء أي مهارة أثناء أداء الاختبار يعود لإصلاح الخطأ الذى ارتكبه. بمعنى أنه لابد أن تؤدى المهارة بدقة ولايسمح باستمرار اللاعب فى أداء الاختبار إذا أخطأ فى أداء أى مهارة.

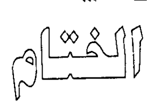
التسجيل :

(أ) يحسب الزمن الذى قطع فيه اللاعب الاختبار.

(ب) يقاس عدد مرات ضربات القلب عند انتهاء أداء اللاعب.

(جـ) يقاس الزمن الذى يعود فيه اللاعب إلى حالته الطبيعية.

إذا عاد اللاعب إلي حالته الطبيعية قبل ٤ دقائق فهو ممتاز وإذا عاد خلال أربع دقائق فهو جيد أما إذا عاد بعد ٤ دقائق فحالته الفسيولوجية ضعيفة.



أخيرا أيها الزميل العزيز والابن الحبيب مدرب كرة القدم الراغب فى إجادة عملك أرجو أن تهتم فعلا بأن تقوم بإجراء هذه الاختبارات لأهمية ذلك فى عملك أمام نفسك وأمام المسئولين عن النادى.

إن عملية التقويم التى تقوم بها هى التقرير الموضوعى الرقمى الذى يحدد بصورة واقعية وليست تقديرية مقدار الجهد الذى بذلته مع الفريق والذى يجعلك تقف على أرض صلبة أمام كل تحدٍّ يقابلك فى عملك وتكون المعيار الحقيقى فى الدفاع على جودة عملك.والاختبارات هى التى تجعل اللاعب يقف أمامك مدركا مقدار نفسه بحق ويبعد عنه الغرور الذى قد يصيب الكثير من اللاعبين أو الإحباط الذى قد يغزو نفوس عدد منهم. وهذه الاختبارات يمكن أن يقوم بها اللاعب بنفسه بدون إشراف المدرب لرفع مستوى أدائه البدنى أو المهارى ومزاولتها تعتبر تدريبا جيدا لرفع مستوى أداء اللاعبين وبذلك يمكن أن نقول :

إن كل اختبار يمكن أن يعتبر قياسا وفى نفس الوقت تدريبا جيدا للمهارات التى تفيد اللاعب خلال المباريات وللصفات البدنية التى تجعله يؤدى المباراة وهو فى أكمل لياقته البدنية.

لهذه الأسباب كلها فإنه يتحتم على المدرب أن يكون لديه سجل خاص لهذه الاختبارات وأن يكون لكل لاعب كارت يحتفظ به لنفسه مسجلا به نتائج الاختبارات الدورية.

﴿وقل أعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون﴾

صدق الله العظيم

والله الموفق ....

دار الفكر العربي

مؤسسة مصرية للطباعة والنشر والتوزيع

تأسست ١٣٦٥ هـ - ١٩٤٦م

مؤسسها : محمد محمود الخضري

الإدارة : ١١ ش جواد حسنى - القاهرة

ص . ب : ١٣٠ الرمز البريدى ١١٥١١

فاكس : ٣٩١٧٧٢٣ - ٢٦١٩٠٤٩ (٠٠٢٠٢)

ت : ٣٩٢٥٥٢٣ - ٣٩٢٠٩٥٦

نشاط المؤسسة : ١- طبع ونشر وتوزيع جميع الكتب العربية فى شتى مجالات المعرفة والعلوم.

٢- استيراد وتصدير الكتب من وإلى جميع الدول العربية والأجنبية

نطلب جميع منشوراتنا من فروعنا بجمهورية مصر العربية

الفرع الرئيسي : ٦ أ شارع جواد حسنى القاهرة

ت : ٣٩٣٠١٦٧

فرع الدقي : ٢٧ شارع عبد العظيم راشد المتفرع من شارع محمد شاهين - بالعجوزة ت : ٧١٧٤٩٨

فرع مدينة نصر : ٩٤ شارع عباس العقاد - المنطقة السادسة

وإدارة التسويق - مدينة نصر: ت : ٢٦٣٨٦٨٤ - ٦١٨٩٦٩ فاكس : ٢٦١٩٠٤٩

وكذلك تطلب جميع منشوراتنا من الكويت من مؤسسة دار الكتاب الحديث

ص. ب : ٦٠٦٥ السالمية ٢٢٠٧١

ت : ٢٤٦٠٦٣٤ فاكس ٢٤٦٠٦٢٨

رقم الإيداع	١٩٩٣/٧١٠٩
الترقيم الدولى I.S.B.N	977-10-0605-3